

2020.11



LUNCH MENU



かほくのランチメニュー

ご注文・お問い合わせは【河北食品】まで
TEL. **073-454-0223**
FAX.073-454-0080

MON - 月 -

TUE - 火 -

WED - 水 -

THU - 木 -

FRI - 金 -

2 **てりまよコロッケ**

彩野菜平焼き玉子・ポテトサラダ
熱量:342kcal たんぱく質:9.0g 脂質:18.1g 塩分:3.3g

3 **文化の日**

4 **イカフライ**

マカロニグラタン・玉子ロール
熱量:321kcal たんぱく質:15.1g 脂質:8.4g 塩分:3.3g

5 **クリーミーフライ**

スタミナ炒め・ジャーマンポテト
熱量:424kcal たんぱく質:23.5g 脂質:25.6g 塩分:3.6g

6 **いわし大葉フライ**

焼売・焼きそば
熱量:433kcal たんぱく質:23.2g 脂質:29.4g 塩分:3.3g

9 **旨辛チキン**

根菜煮・マカロニサラダ
熱量:471kcal たんぱく質:15.3g 脂質:26.4g 塩分:3.4g

10 **エビフライ**

白身フライ・白和え
熱量:333kcal たんぱく質:15.6g 脂質:15.2g 塩分:3.3g

11  **鯖の塩焼き**

野菜かき揚げ・つきこん金平
熱量:367kcal たんぱく質:15.5g 脂質:13.0g 塩分:3.5g

12 **チキン南蛮**

三目煮・和え物
熱量:418kcal たんぱく質:14.7g 脂質:25.4g 塩分:3.5g

13 **美味しい野菜天**

鰻の天ぷら・スパゲティサラダ
熱量:369kcal たんぱく質:13.9g 脂質:10.4g 塩分:3.2g

16 **えびかつ**

春巻き・竹の子金平
熱量:328kcal たんぱく質:13.3g 脂質:14.8g 塩分:3.0g

17 **ハンバーグ**

大根サラダ・やさい炒め
熱量:511kcal たんぱく質:20.3g 脂質:30.9g 塩分:3.7g

18 **鶏天**

レモン和え・中華炒め
熱量:363kcal たんぱく質:16.2g 脂質:12.7g 塩分:3.6g

19 **カレークノーデル**

イカの天ぷら・竹輪煮
熱量:368kcal たんぱく質:15.1g 脂質:10.7g 塩分:3.3g

20  **ロースとんかつ**

豆腐ハンバーグ・おかか和え
熱量:415kcal たんぱく質:11.0g 脂質:14.1g 塩分:3.4g

23 **勤労感謝の日**

24 **ねぎ塩チキンカツ**

プレーンオムレツ・しぐれ煮
熱量:358kcal たんぱく質:22.3g 脂質:14.1g 塩分:3.4g

25 **ぶりの塩焼き**

ハムカツ・刻み昆布煮
熱量:432kcal たんぱく質:26.0g 脂質:21.3g 塩分:3.6g

26  **鶏の唐揚げ**

ひじき煮・じゃこ和え
熱量:468kcal たんぱく質:20.2g 脂質:25.0g 塩分:3.1g

27 **さんま塩焼き**

豚天・厚焼き玉子
熱量:439kcal たんぱく質:21.4g 脂質:28.2g 塩分:3.2g

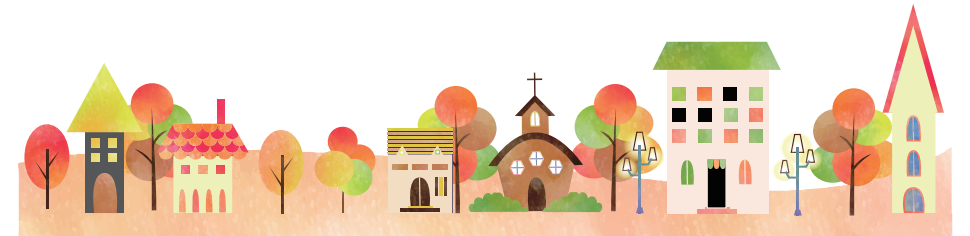
30 **メンチカツ**

チヂミ・大豆煮
熱量:419kcal たんぱく質:18.6g 脂質:27.5g 塩分:3.1g



～安全なお弁当が届くまで～

当工場は 徹底した衛生管理システムである
HACCP(ハサップ)を認証取得しています。
安全なお弁当はここから生まれます。



お客様の大事な
お食事のために!!

安心・安全・美味しい
真心込めてお届けします!!

★仕入れの状況により、内容が変更する場合があります。ご了承ください。
★栄養カロリーは、おかずのみです。
ご飯は260gで熱量455kcal、たんぱく質6.8g、脂質0.8gです。
★衛生上、お弁当は配達当日の13時までにお召し上がりください。

 **Kahoku** 
株式会社 かほく食品 認証取得工場

<https://www.kahoku-w.com/>