

2020.12 **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 -



1 **えびの天ぷら**
 春巻き・スパゲティサラダ
熱量:328kcal たんぱく質:9.5g 脂質:17.4g 塩分:3.0g

2 **カニ風味
グラタンフライ**
 オムレツ・炒り豆腐
熱量:388kcal たんぱく質:13.3g 脂質:20.2g 塩分:3.3g

3  **鶏の唐揚げ**
 切干大根煮・中華和え
熱量:452kcal たんぱく質:16.2g 脂質:27.5g 塩分:3.2g

4 **ハムカレー
フライ**
 ふんわり豆腐寄せ・根菜金平
熱量:357kcal たんぱく質:6.1g 脂質:16.4g 塩分:2.9g

7 **あじフライ**
 焼売・中華旨煮
熱量:478kcal たんぱく質:26.3g 脂質:18.8g 塩分:3.2g

8  **豚キムチ炒め**
 チヂミ・ビーンズサラダ
熱量:426kcal たんぱく質:24.1g 脂質:23.3g 塩分:3.3g

9 **ハムカツ**
 エビフライ・ひじき煮
熱量:370kcal たんぱく質:12.0g 脂質:21.7g 塩分:3.0g

10 **チーズ入り
コロッケ**
 根菜バーグ・刻み昆布酢物
熱量:401kcal たんぱく質:11.3g 脂質:22.0g 塩分:3.1g

11 **野菜かき揚げ**
 鯖の塩焼き・パンプキンサラダ
熱量:396kcal たんぱく質:15.3g 脂質:19.3g 塩分:3.4g

14 **ハムチーズ
フライ**
 ピザ風春巻き・マカロニサラダ
熱量:461kcal たんぱく質:10.3g 脂質:26.7g 塩分:3.3g

15  **ぶりの塩焼き**
 コロッケ・金平炒め
熱量:420kcal たんぱく質:17.2g 脂質:21.3g 塩分:3.6g

16 **鶏カツ**
 イカの天ぷら・ビーフン炒め
熱量:381kcal たんぱく質:17.8g 脂質:21.1g 塩分:3.1g

17 **プルコギ**
 白身フライ・三目煮
熱量:482kcal たんぱく質:23.9g 脂質:26.0g 塩分:3.6g

18 **鰯南蛮漬け**
 三色ミンチ巻き・厚焼き玉子
熱量:366kcal たんぱく質:18.2g 脂質:18.7g 塩分:3.5g

21 **のりサラダ
フライ**
 鶏からあげ・ポン酢和え
熱量:383kcal たんぱく質:13.1g 脂質:17.0g 塩分:3.0g

22 **ハンバーグ**
 大根サラダ・吹き寄せ煮
熱量:479kcal たんぱく質:18.6g 脂質:19.3g 塩分:3.8g

23  **サーモンフライ**
 厚焼き玉子・南瓜天ぷら
熱量:392kcal たんぱく質:14.3g 脂質:19.1g 塩分:3.4g

24 **フライドチキン**
 ポテトサラダ・青菜ソテー
熱量:419kcal たんぱく質:14.6g 脂質:23.9g 塩分:3.0g

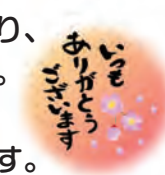
25 **とんかつ**
 白和え・がんもの煮
熱量:424kcal たんぱく質:15.7g 脂質:16.2g 塩分:3.6g

28 **えびかつ**
 ウインナー・ひじき炒め煮
熱量:457kcal たんぱく質:20.9g 脂質:32.6g 塩分:3.4g

29 **おまかせ
メニュー**



～安全なお弁当が届くまで～
 当工場には**エアシャワー室**を完備しています。
 全身に風を浴びることで、作業着の付着した
 ほこりや髪の毛を除去し、異物混入を防ぎます。

今年も御ひいきに預り、
 有り難うございます。
 来年も変わりなく
 よろしく願います。


**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 **HACCP**
 認証取得工場
<https://www.kahoku-w.com/>