

2021.2

かほくのランチメニュー



# LUNCH MENU



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 **ビーフカツレツ**  
切干大根煮・お浸し  
熱量:344kcal たんぱく質:15.4g 脂質:12.7g 塩分:3.4g

2 **いわしフライ**  
チキンステーキ・大豆煮  
熱量:354kcal たんぱく質:19.1g 脂質:18.3g 塩分:3.3g

3 **道産コロッケ**  
湯葉巻き・シルバーサラダ  
熱量:359kcal たんぱく質:6.7g 脂質:17.3g 塩分:3.2g

4  **ヒレカツ**  
コールスローサラダ・竹の子金平  
熱量:377kcal たんぱく質:18.5g 脂質:12.1g 塩分:3.5g

5 **豆腐ハンバーグ**  
ビーフン炒め・ピクルス  
熱量:347kcal たんぱく質:14.9g 脂質:14.2g 塩分:3.2g

8  **鶏の唐揚げ**  
ぜんまい煮・ほうれん草ソテー  
熱量:407kcal たんぱく質:15.8g 脂質:23.4g 塩分:3.1g

9 **ハムカツ**  
イタリアンスパゲティ・厚揚げ煮  
熱量:386kcal たんぱく質:17.1g 脂質:17.6g 塩分:3.6g

10 **ハンバーグ**  
オムレツ・金平炒め  
熱量:452kcal たんぱく質:20.1g 脂質:17.3g 塩分:3.6g

11 **建国記念の日**

12 **豚スタミナ炒め**  
海鮮ニラもやし天・刻み昆布煮  
熱量:394kcal たんぱく質:18.3g 脂質:17.3g 塩分:3.7g

15 **肉団子酢豚風**  
ハムステーキ・厚焼き玉子  
熱量:347kcal たんぱく質:12.8g 脂質:14.3g 塩分:3.6g

16 **鶏天**  
春巻き・マカロニサラダ  
熱量:386kcal たんぱく質:15.0g 脂質:19.7g 塩分:3.1g

17 **メンチカツ**  
鰯南蛮漬け・ジャーマンポテト  
熱量:435kcal たんぱく質:18.9g 脂質:22.6g 塩分:3.5g

18  **ぶりの塩焼き**  
ハムチーズフライ・スパゲティサラダ  
熱量:481kcal たんぱく質:22.0g 脂質:27.9g 塩分:3.1g

19 **イカステーキ**  
白身フライ・焼きそば  
熱量:477kcal たんぱく質:21.9g 脂質:20.2g 塩分:3.4g

22  **ホッケ塩焼き**  
カレーメンチカツ・和風サラダ  
熱量:357kcal たんぱく質:20.7g 脂質:9.9g 塩分:3.3g

23 **天皇誕生日**

24 **鯖の塩焼き**  
野菜かき揚げ・切干大根煮  
熱量:417kcal たんぱく質:21.2g 脂質:20.7g 塩分:3.2g

25 **あじ天ぷら**  
イカの天ぷら・卵の花  
熱量:342kcal たんぱく質:13.2g 脂質:11.0g 塩分:3.2g

26 **エビフライ**  
カニ足フライ・ポテトサラダ  
熱量:354kcal たんぱく質:11.5g 脂質:17.5g 塩分:3.6g



～安全なお弁当が届くまで～  
当社には、強烈な冷風や真空状態を利用して食材を冷やす機械が合計3台あり、調理した食材を適正な温度まで冷やしてから衛生的に盛付けしています。

節分について  
★kahoku★  
コラム

【節分が例年より1日早いのは、明治30年以来、124年ぶり】  
豆まきが行われる「節分」は例年、2月3日ですが、2021年は暦のずれの影響で1日早まり、2月2日となる珍しい年になります。  
「立春」が2月3日で、「節分」が2月2日になるということです。



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/>