

数量限定メニュー（前日予約できます！）

◎当日のご注文は、AM10:00までをお願いいたします。
※茨城県産米を使用しています。
※仕入れの都合上、内容が変更になることがございます。

Facebook や twitter、instagram で最新情報や本日の日替わりメニューなどお得な情報を更新中！！牛すじとこんにゃくの贅沢煮新発売！

6月19日(水)	6月21日(金)	6月26日(水)	6月28日(金)
800円  沖縄名物コトコト 煮込んだお箸で 切れるおばあのラ フティ(豚バラ煮込 み)ライス付	800円  カレーフェア 辛さの中に旨みが！ レッドカレー &ソムタムタイ (青パパイヤのサラ ダ)ライス付	900円  食べ応え満点！ みんな大好き！ 大エビフライ& カジキチーズ フライライス付	800円  カレーフェア 爽やかな辛さが病み つきに！ グリーンカレー &ヤムウンセン (タイ風春雨サラダ) ライス付

おにぎり各種(梅・鮭・コブ・明太・ツナマヨ) 税込120円

梅雨入りしましたね！
雨のジメジメ吹き飛ばす
カレーフェア開催！
今だけ税込 500 円！

6/17(月)～6/21(金)
激辛注意！
ポーク辛～(カレー)

6/24(月)～6/28(金)
挽肉とビーンズのピリ辛味
キーマカレー

皇室ご献上の浜「東松島市矢本」海苔、黒澤醤油店「醬蔵」使用。
一段のり弁・幕の内(おかず付) 700円(税込760円)
シンプルな二段のり弁 500円(税込540円)
二段のり弁+おかず デラックスのり弁 800円(税込870円)

6 月は冷し麺が日替わり
になります！

月・水・金と火・木で2種類の麺メニューを日替わりでお届けします。
6月17日(月)19日(水)21日(金)

台湾メニュー肉味噌涼麺
6月18日(火)20日(木)
うま辛豚肉そば

6月24日(月)26日(水)28日(金)
冷し坦々うどん
 6月25日(火)27日(木)
よだれ鶏冷し麺

甘辛鶏天丼 大盛+50円
甘辛味に仕上げた鶏天がご
の相性バツグン！胡麻の風
食欲をそそります！

鶏天ダブルはお得な 850 円

600 円



6/24～6/28

わらじかつ丼 大盛+50 円

秩父名物“わらじかつ”旅に出よう！
秩父で人気の B 級グルメわらじかつ
丼を再現。でっかいとんかつが 2 枚
乗ってボリューム満点！！

【白ごはん・十穀米の料金及びカロリー表】

463円	白ごはん半ライス	201kcal	
(税込500円)	白ごはん普通盛	403kcal	
白ごはん普通盛	白ごはん大盛	554kcal	+ 5 0 円
+	+ 穀米半ライス	214kcal	
	+ 穀米普通盛	428kcal	+ 5 0 円
+	+ 穀米大盛	556kcal	+ 1 0 0 円

日付	曜日	日替り 463 円(税込 500 円)	パワーアップ弁当 500 円+100 円	ヘルシーメニュー 463 円(税込 500 円)	栄養価	一口メモ	週替りメニュー		
17	月	鶏のからあげ &ホッケのみりん焼	手作り エビフライ	【ニンニクパワーで疲れ知らず】 鶏肉のにんにくの芽のオイスター炒め/蓮根の金平/さつま芋の サラダ/キャベツ漬け/他 2 品	エ:331 た:16.8 塩:3.1	ニンニクの芽には、抗酸化や美肌効果がある 「ビタミン C」、丈夫な歯や骨をつくる「カルシウ ム」などが、生にんにくよりも多く含まれていま す。	6/17 (月) ? 6/21 (金)	510 円 税込 550 円	梅雨にさっぱり食べられる 豚しゃぶとろろライス付
18	火	ほっこりする美味しさ カレーコロッケ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【人気の韓国料理！甘辛だれが食欲増進のプルコギ】 プルコギ/チョレギサラダ/青梗菜とアサリの辛子和え/人参の胡 麻あえ/他 2 品	エ:336 た:15.4 塩:3.0	にんにんにはペクチンという食物繊維が多く 含まれています。整腸を促し、便秘解消に効 果を発揮するので、大腸ガンの予防にもつな がります。		魚 510 円 税込 550 円	1 日分の EPA・DHA が摂れる サバ味噌煮ライス付
19	水	豚肉とレンコンオイスター炒め &豆腐ハンバーグ	メカジキ竜田 甘酢あん	【家庭料理ではなかなか出せない味の麻婆豆腐】 カラフル麻婆豆腐/ほうれん草の磯和え/グリンピースの卵炒め/ コールスローサラダ/他 2 品	エ:347 た:17.1 塩:3.0	グリンピースは脇役のイメージが強いですが、 たくさんの栄養を秘めています。特に注 目したいのは食物繊維の多さで、一握りが、 大盛りのサラダ1杯分に相当する程です。		丼 463 円 税込 500 円	胡麻の風味が効いた甘辛だれが美味しい 甘辛鶏天丼(大盛+50 円)
20	木	かにクリームコロッケ &サワラのマヨネーズ焼き	手作り エビフライ	【絶対取りたい DHA！生姜がきいた鯖で！！】 サバの生姜焼き/かぼちゃのそぼろ煮/具沢山ビーフン/アスパラ のおかか和え/他 2 品	エ:340 た:20.5 塩:2.4	実が黄色いかぼちゃは、体内でビタミン A に 代わる β カロテンを豊富に含みます。粘膜や 皮膚の抵抗力を高め、生活習慣病やがん予 防にも効果があると言われます。		冷し麺 463 円 税込 500 円	6/17(月)19(水)21(金)肉味噌涼麺 6/18(火)20(木)うま辛豚肉そば
21	金	アジフライ&八宝菜	手作り塩こうじ ハンバーグ	【ハチミツ効果で鶏肉をふっくらやわらかに】 ハニーガリックチキン/ひじき煮/もやしとにらのお浸し/いんげん の辛みそ炒め/他 2 品	エ:347 た:19.4 塩:2.9	ハチミツの主成分はぶどう糖と果糖で、体内 では短時間で腸壁から吸収されて血管に入り、 胃腸に負担も掛らず栄養分となります。 肉体疲労に急速な効果が期待できます。		カレー463 円 税込 500 円	SP556 円 税込 600 円
24	月	甘辛味がご飯によく合う 回鍋肉	メカジキ竜田 甘酢あん	【自身の魚にトマトソースが鮮やかな一品】 サワラのトマトソース/棒棒鶏/おくらの酢味噌あえ/小松菜の磯 和え/他 2 品	エ:340 た:23.8 塩:2.1	オクラのネバネバはペクチンという水溶性食 物繊維。水溶性食物繊維はその粘性性によ って腸管内をゆっくり移動するため、腹持ちが よく食べ過ぎを防いでくれます。		510 円 税込 550 円	甘辛く濃厚な BBQ ソース 鶏竜田 BBQ 味ライス付
25	火	やわらかお肉のチキンカツ	手作り エビフライ	【カロリーオフした鶏肉に香味だれがベストマッチ】 茹で鶏の中華ソース/大根サラダ/キャベツと絹さやのソテー/野 菜チヂミ/他 2 品	エ:348 た:26.8 塩:2.9	大根にはジアスターゼと言うでんぷん分解酵 素が多く含まれています。消化を助け、胃酸 過多、胃もたれや胸やけなどに効果があるそ うです。	6/24 (月) ? 6/28 (金)	魚 510 円 税込 550 円	人気の魚メニュー 銀鮭の西京焼きライス付 名古屋 B 級グルメを丼メニューに！ 台湾まぜめし(大盛+50 円)
26	水	メンチカツ &サワラの醤油焼	手作り塩こうじ ハンバーグ	【辛味噌が豚肉のうまさを際立させる一品】 豚肉の辛みそ炒め/小吹芋/いんげんのごま和え/ごぼうサラダ/ 他 2 品	エ:337 た:16.9 塩:3.1	いんげんに多く含まれるビタミン K。骨を丈夫 にする効果があります。またアミノ酸スコアが 高く、タンパク質の吸収に効果がある食品で す。		冷し麺 463 円 税込 500 円	24(月)26(水)28(金)冷し坦々うどん 6/25(火)27(木)よだれ鶏冷し麺
27	木	牛肉コロッケ&サンマ七味焼	メカジキ竜田 甘酢あん	【酸味と甘みが至極の味】 酢豚/にら玉/チンゲン菜の香り炒め/キャベツのピーナッツ和え/ 他 2 品	エ:341 た:17.7 塩:3.1	ニラに含まれる栄養の代表は硫化アリルの 一種であるアリシンです。独特の強い匂いの もとで、消化酵素の分泌を促し、エネルギー 代謝を活発にします。		カレー463 円 税込 500 円	挽肉とビーンズのピリ辛カレー
28	金	五目野菜炒め &アジの味噌焼	手作り エビフライ	【自身の魚がトリプルカラーで大変身！】 サワラのオランダ揚げ/アサリとごぼうのしぐれ煮/れんこんと卵 の和え物/三色お浸し/他 2 品	エ:350 た:18.6 塩:2.9	ごぼうはセルロースなどの食物繊維が豊富。 腸を活性化し、コレステロール値の低下に効 果があります。ごぼうの炭水化物イヌリンは 腎臓機能高めるといわれています。		SP556 円 税込 600 円	秩父名物わらじかつ わらじかつ丼(大盛+50 円)

ふりかけ
おにぎり
+70 円

ふりかけ
おにぎり
+70 円