

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		週替りメニュー
18	月	ジューシーなお肉の デミグラスソースハンバーグ	手作り エビフライ		510 円 税込 550 円 大人気! タルタルマスタードソース付 チキンカツ定食 ライス付
19	火	栄養満点! 豚ニラ炒め	手作り塩こうじ ハンバーグ	5/18	魚 510 円 税込 550 円 サワラの竜田揚げ たっぷり野菜あんかけライス付
20	水	旨辛鶏と根菜炒め	メカジキ竜田 甘酢あん	(月)	井 463 円 税込 500 円 NEW ザーサイの食感と豚バラの旨み! 豚バラザーサイ丼 大盛+50 円
21	木	ご飯のおかずにはピッタリ チンジャオロース	手作り塩こうじ ハンバーグ	5/22	カレー 463 円 税込 500 円 ひき肉とビーンズのピリ辛カレー! キーマカレー
22	金	とろっとたまごのカツ煮弁当	メカジキ竜田 甘酢あん	(金)	冷やし麺 463 円 税込 500 円 スパイスの効いたカレーうどん! 冷しカレーうどん ふりかけおにぎり +70 円
		ヘルシーメニュー 463 円 (税込 500 円)	栄養価		
18	月	【爽やかなレモンバターは家では出せない】 ポークソテーレモンバターソース/パプリカと きのこのソテー/ほうれん草サラダ/キャベ ツ生姜和え/他 2 品	エ:327 た:16.8 塩:2.9		★カレー★ ライス大盛+50 円 ルー大盛+100 円 とんかつのせ+150 円 おにぎり各種 税込 120 円 (梅・鮭・コブ・明太・ ツナマヨ)
19	火	【箸が止まらぬおいしさ麻婆春雨】 麻婆春雨/キャベツ中華サラダ/がんもの煮 物/いんげん胡麻和え/他 2 品	エ:327 た:15.9 塩:2.4		 特製うな重 好評販売中 電子レンジ対応 温め可 特別価格1280円 加熱容器は+120円
20	水	【塩麹に漬けたお魚はしっとりふっくら】 赤魚の塩麹焼き/人參ラペ/蓮根の梅おか か和え/春雨のソテー/他 2 品	エ:317 た:19.5 塩:2.5		海苔段々(のりだんだん)600円税込 ごはん大盛+100円 皇室ご献上の浜「東松島市矢本」 海苔黒澤醤油店「醬蔵」使用。 海苔の下に明太子、枕崎の花かつお節! 唐揚げ入 のり弁プラスおかずイカフライまたは白身フライ 700円税込 焼き鮭 820円税込
21	木	【大好評のスパイシーなタンドリーチキン】 タンドリーチキン/じゃがいものそぼろ煮/小 松菜のお浸し/わかめとカニカマのサラダ/ 他 2 品	エ:314 た:19.8 塩:2.5		【白ごはん・十穀米の料金及びカロリー表】
22	金	【生姜のピリリとしたソースが絶品】 野菜たっぷりポークジンジャー/ほうれん草 と卵の和え物/金平ごぼう/わかめのかに風 味サラダ/他 2 品	エ:329 た:20.9 塩:2.8		463円 (税込500円) 白ごはん普通盛 +十穀米半ライス
					白ごはん半ライス 201kcal 白ごはん普通盛 403kcal 白ごはん大盛 554kcal +50円 +十穀米半ライス 214kcal +十穀米普通盛 428kcal +50円 +十穀米大盛 556kcal +100円