



◎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、内容が変更になる場合がございます。

QRコードから登録よろしくお願いたします。
←QRコードから登録よろしくお願いたします。

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) 【水曜日の()内は代表的な薬膳食材】詳しくはお弁当の一ロメモに!	栄養価	週替りメニュー
13	月	気仙沼産かつおカツ & 豚肉とナスの味噌炒め	甘酢からあげ	【ご飯が進むハッシュドポーク】 ハッシュドポーク/ジャーマンポテト/ブロッコリーのツナマヨサラダ/小松菜のおかかまぶし/ほか2品	エ:303 た:18.3 塩:2.2 糖質 19.1g	肉 600円税込 生姜で体ぽっかぽか! 豚バラ肉の生姜焼き定食 ライス付
14	火	厚切りハムカツ & ガリバタチキン	メカジキ竜田甘酢あん	【オイスターのうまみがGOOD】 豚肉のオイスター炒め/のり塩ポテト/ひじきと切干のさっぱり和え/セロリの醤油漬け/ほか2品	エ:255 た:14.8 塩:2.1 糖質 19.1g	魚 600円税込 おすすめ 香味ネギダレが食欲そそる! ユーリンチー風サバ竜田揚げ ライス付
15	水	大好評! チーズインハンバーグ & 男爵コロッケ	春巻き	薬膳メニュー【南蛮酢で魚をより美味しくしました】 あじのトマト南蛮漬け(トマト)/ニラ玉(ニラ)/厚揚げとピーマンの甘辛炒め(とうがらし)/ザワークラウト(ココの実)/里芋の煮転がし(紅花)/黒豆(黒豆)	エ:296 た:19.1 塩:2.6 糖質 27.4g	丼 550円税込 ピリ辛台湾ミンチが美味しい! 台湾まぜめし (大盛+50円) レンジOK
16	木	ヒレカツ & 五目野菜炒め	手作りエビフライ	【美味しいタンダリーチキン香りも味も楽しんで】 塩麹タンダリーチキン/野菜のベーコン炒め/にんじんラペ/れんこんマヨ和え/ほか2品	エ:315 た:14.9 塩:2.7 糖質 21.7g	SPメニュー 680円税込 人気! 特製デミグラスソースのオムライス (大盛+100円) レンジOK
17	金	みんな大好き! からあげ弁当	ミニ焼鮭	【余分な脂を落としてヘルシーに】 豚しゃぶ/コールスローサラダ/きゅうりとわかめの酢の物/大学芋/ほか2品	エ:316 た:17.6 塩:1.9 糖質 22.5g	鍋(麺) 670円税込 13(月)~16(木) 固形燃料2個付きで熱々がすぐに!! 坦々うどん 半ライスふりかけご飯+120円
20	月	肉じゃが & イカフライ	からあげ	【ほっこり美味しい鶏ごぼう】 鶏ごぼう/じゃがいものカレー炒め/もやしのナムル/干草焼/ほか2品	エ:268 た:12.9 塩:2.2 糖質 20.9g	肉 600円税込 にんにく醤油ダレをまとった唐揚げが美味しい! 鶏からにんにく醤油定食 ライス付
21	火	しゃきしゃきキャベツの回鍋肉 & 赤魚塩焼き	手作り海老天	【マーマレードで鶏肉を柔らかく仕上げました】 鶏肉のマーマレード焼き/アスパラとエリンギのソテー/切昆布の煮物/海藻サラダ/ほか2品	エ:243 た:14.7 塩:2.1 糖質 17.5g	魚 600円税込 人気ナンバー1 魚メニュー! 銀鮭の西京焼き ライス付
22	水	チーズチキンカツ & 牛肉とジャガイモのカレー炒め	手作り塩こうじハンバーグ	薬膳メニュー【ピリ辛マーボーでちょっぴり刺激を】 マーボー春雨(アマニ)/ブロッコリーの塩麹炒め(ココの実)/マカロニサラダ(サンザシ)/白菜の青のり和え(青のり)/チヂミ(きび)/うずらの煮卵(うずらの卵・八角)	エ:389 た:16.1 塩:2.5 糖質 27.2g	丼 550円税込 濃厚ねぎ塩ダレで人気の丼メニュー ねぎ塩豚カルビ丼 (大盛+50円) レンジOK
24	金	ご飯にのせたらとろ〜りカツ煮弁当	自家製チャーシュー	【お魚の竜田も美味しいんです】 アジの竜田揚げ/小松菜と油揚げの煮浸し/れんこんの金平/厚焼卵/ほか2品	エ:320 た:18.7 塩:2.3 糖質 18.0g	SPメニュー 650円税込 北海道釧路のソウルフード! ミートソース&とんかつ 人気! スパカツ (大盛+50円) レンジOK
						鍋(麺) 670円税込 20(月)~21(火) 固形燃料2個付きで熱々がすぐに!! 長崎ちゃんぽん麺 半ライスふりかけご飯+120円

数量限定メニュー

2月13日(月) 700円 甘辛味の牛肉の下にブラックペッパーライス ニンニク香るブラック牛たまめし 大盛+100円	2月14日(火) 800円 お客様からのリクエスト おすすめ ローズとんかつ 柚子胡椒ポン酢 & たっぷり胡麻ソース ライス付	2月15日(水) 700円 甘辛味で温まる! 花椒が効いたマーボー鍋 ライス付 固形燃料2個付	2月16日(木) 800円 人気! 「至高」シリーズ いつもよりサイズUP ネギたっぷりソース 至高の油淋鶏 ライス付	2月17日(金) 700円 電子レンジで温め可 レストランのビーフカレーを再現 ビーフカレー コクと旨み感じる特製カレー ライス付	2月20日(月) 800円 おすすめ 県産食材たっぷり つくば鶏そぼろ 土浦レンコンなど 茨城ガパオ 大盛+50円	2月21日(火) 700円 熱々のすき焼き でご飯がススム! 豚すき焼き鍋 ライス付 固形燃料2個付	2月22日(水) 800円 人気! 名古屋名物味噌カツを サッパリチキンカツで でっかいチキン味噌カツ ライス付	2月24日(金) 700円 電子レンジで温め可 横浜のB級グルメ 生姜焼き&目玉焼き でがっつり! 横浜スタミナカレー ライス付
---	---	---	---	---	---	--	---	--

水曜は鍋の日 **金曜はカレーの日** **火曜も鍋の日** **金曜はカレーの日**

海苔段々(のりだんだん)650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。
海苔の下には明太子、枕崎の花かつお節! 唐揚げ入り。
のり弁プラスおかずイカフライまたは白身フライ750円税込焼き鮭870円税込

かねふく明太子使用!

463円 (税込500円)
白ごはん普通盛 + 十穀米半ライス 556kcal + 100円

おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込 150円

2月13日~2月17日
600円
ユーリンチー風サバ竜田揚げ ライス付

2月13日~2月17日
680円
特製デミソースのオムライス 大盛+100円

2月20日~2月24日
650円
ミートソース&とんかつスパカツ 大盛+50円