

◎当日のご注文の締め切りは、AM9～10時でお届け先により異なりますので、お問い合わせください。
※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。

4月よりご飯の容器が新品になりました！
白ごはん（普通盛・大盛） → 金色の万年屋マークが入った飯器
白ごはん（半ライス） → 赤色の蓋
十穀米（半ライス・普通盛） → 背の低い飯器（黒無地）

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口メモに！	栄養価	週替りメニュー	
10	月	豚肉とナスの甘辛炒め & エビカツ	イカフライ	【きのこのうまみが最高です】 鶏肉ときこの中華炒め/キャベツの醤油麹炒め/切り干し大根サ ラダ/ほうれん草のピーナツ和え/ほか2品	エ:285 た:17.3 塩:1.9	糖質 17.8g	からあげ フェア 600円税込 からあげ定食(日替り) ライス付 【月】ユーリンチー 【火】中華(ちゅうか)からあげ 【水】甘酢野菜からあげ【木】鶏からんにんにく 【金】中津(なかつ)からあげ
11	火	カレーコロッケ & 鶏肉の BBQ ソース炒め	メカジキ竜田 甘酢あん	【甘酸っぱさがくせになる】 酢豚/五目煮/わかめのサラダ/小松菜のおかかまぶし/ほか2品	エ:280 た:16.0 塩:2.5	糖質 22.8g	
12	水	厚切りハムカツ & サバ味噌煮	春巻き	薬膳メニュー【甘辛い味付けがご飯に合います】 プルコギ(ゴマ・醤油麹)/切昆布の煮物(クコの実)/いかとわかめ の酢の物(アマニ)/にんじんしりしり(ゴマ)/三色お浸し(柚子)/さ つまいものレモン煮(シナモン)	エ:281 た:16.1 塩:2.3	糖質 28.3g	
13	木	豚肉と春キャベツのオイスタ ー炒め & ささみチーズフライ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【ふわふわぶりを召し上がれ】 ブリの照り焼き/ジャーマンポテト/大根のゆかり和え/揚げ出し豆 腐/ほか2品	エ:302 た:17.0 塩:2.2	糖質 16.5g	
14	金	大きなハンバーグの デミソース弁当	手作り エビフライ	【オレンジ効果でふっくら柔らか】 鶏肉のマーレード焼き/ポパイとコーンのバターソテー/キャベツ のサラダ/カリフラワーのカレーマヨ和え/ほか2品	エ:266 た:14.4 塩:1.9	糖質 16.7g	魚 600円税込 井 550円税込 SPメニュー 680円税込 冷し麺 600円税込
17	月	旨辛牛肉のチャプチェ & チキンカツ	からあげ	【ガーリックパワーでスタミナつけましょう】 鶏のガリバタ炒め/ピーマンきんぴら/ツナごぼうサラダ/チヂミ/ほ か2品	エ:255 た:20.8 塩:2.3	糖質 18.3g	ポーク フェア 600円税込 ポーク定食(日替り) ライス付 【月】豚バラ肉の生姜焼き【火】豚ニラ炒め 【水】ネギ味噌生姜焼き【木】豚肉の韓国焼き 【金】豚肩ロースの生姜焼き
18	火	ご飯との相性バッチリ 豚すき煮 & サーモンフライ	手作り海老天	【お魚の竜田も美味しいんです】 タラの青のり竜田揚げ/海藻サラダ/白菜おかか煮/にんじんラペ/ ほか2品	エ:237 た:13.3 塩:1.7	糖質 20.5g	
19	水	大きなメンチカツ & ピリ辛鶏肉コチュジャン炒め	ミニ焼鮭	薬膳メニュー【余分な脂を落としてヘルシー】 豚しゃぶ(醤油麹)/ブロッコリーとコーンのソテー(なつめ)/がんも の煮物(クミン)/ほうれん草とかまぼこの和え物(クコの実)/キャベ ツの海苔和え(のり)/かぶのピクルス(桂花)	エ:297 た:18.4 塩:2.0	糖質 19.8g	
20	木	人気のヒレカツ & ホッケ塩焼き	甘酢からあげ	減塩の日いばらき美味しいお Day【美味しいタンドリーチキンです】 塩麹タンドリーチキン/もやしと竹輪の和え物/小松菜とツナの和え 物/れんこんの甘辛炒め/ほか2品	エ:229 た:15.6 塩:2.5	糖質 16.6g	
21	金	名古屋名物味噌カツ弁当	自家製 チャーシュー	【豆腐でヘルシー】 豆腐ハンバーグ/じゃがいものみそバター煮/彩りお浸し/オクラの おかか和え/ほか2品	エ:277 た:9.2 塩:3.0	糖質 26.8g	魚 600円税込 井 550円税込 SPメニュー 680円税込 冷し麺 550円税込

数量限定メニュー

4月10日(月) 700円 電子レンジで温め可 金沢のソウルフード 炎鵬関の大好物 洋風カツライス 大盛+50円	4月11日(火) 800円 お弁当 アメリカンBBQ味 BBQチキン タルタル ソース ライス付	4月12日(水) 800円 チーズと海苔の 香りが美味しい 海苔チーズ 重ねカツ ライス付	4月13日(木) 800円 さっぱりきゅうり チキングリル ピリ辛きゅうり の香味ソース ライス付
--	---	---	---

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+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

金曜はカレーの日

4月14日(金) 800円 京都のB級グルメ チャーハン&とんかつ &カレーの ボリュームワンプレート ピネライス 大盛+100円	4月17日(月) 850円 でっかくてありえない 鮭の大トロ 銀鮭 ハラス焼き ライス付	4月18日(火) 800円 明太子の旨味 感じるソース！ ロースとんかつ 明太マヨソース ライス付
--	--	---

おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込 150円

大人気!

4月19日(水) 880円 人気につき再登場！ きざみ海苔とえび天 8個乗ってまるで1口 天むす？のよう！ えび天むす重 大盛+50円	4月20日(木) 800円 たっぷり野菜の 南蛮あんかけ チキン竜田 南蛮野菜あんかけ ライス付
--	--

金曜はカレーの日

4月21日(金) 700円 電子レンジ で温め可 グリーン カレー 爽やかな辛さが 人気のタイカレー です！ライス付
--

680円 4/10~4/14 ガパオライス 大盛+50円	550円 4/10~4/14 ネギ塩豚カルビ丼 大盛+50円
680円 4/17~4/21 韓国ビビンバ丼 大盛+50円	

463円 (税込500円) 白ごはん普通盛 十穀米半ライス	201kcal 403kcal 554kcal 214kcal 428kcal 556kcal	+50円 +50円 +100円
--	--	-----------------------