



◎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。

お弁当1個のお届けの場合、配送料として50円いただいています。
燃料費高騰の為、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。
ランチ仲間を増やしてください！！

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	
29	月	週初めは人気のヒレカツ & 鶏肉のコチュジャン炒め	手作りエビフライ	【中国の四川料理の1つ！回鍋肉】 回鍋肉/さつまいもの甘煮/ほうれん草のおかか和え/大根のゆかり和え/ほか2品	エ:395 た:22.5 塩:2.4	糖質 33.2g	肉 600円税込 宮崎県のご当地グルメ！自家製タルタル付き 宮崎チキン南蛮定食 ライス付
30	火	食欲そそるエビカツ & ピリ辛豚みそ炒め	メカジキ竜田甘酢あん	【シャキシャキ野菜でご飯が進む！】 チンジャオロース/南瓜煮/いんげんときのこのソテー/チンゲン菜のみそ和え/ほか2品	エ:301 た:17.1 塩:2.8	糖質 25.0g	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
31	水	チーズチキンカツ & ホッケ塩焼き	からあげ	薬膳メニュー【塩麹でふっくら美味しい！】 赤魚の塩麹焼き(塩麹)/小松菜と春雨のソテー(なつめ)/ペンネのトマト煮(金針菜)/ピーマンの金平(ごま)/ネギのマリネ(クミン)/きゅうりの梅おかか漬(梅)	エ:213 た:13.8 塩:2.3	糖質 23.5g	1/29 (月) ~ 2/2 (金) 井 600円税込 お客様からのリクエストメニュー！ ネギ塩豚カルビ井 (大盛+50円) レンジOK
1	木	とろ〜りホタテクリームコロケ & 栄養満点豚ニラ炒め	ミニ焼鮭	【ふわっとした食感の豆腐ハンバーグ】 豆腐ハンバーグ/バジルパスタ/こふき芋/れんこんマヨ和え/ほか2品	エ:271 た:9.1 塩:2.5	糖質 34.1g	SP 680円税込 大人気！ 台湾料理といえばコレ！ ルーローハン (大盛+50円) レンジOK
2	金	生姜焼き & メンチカツ	自家製チャーシュー	【タレと鶏がよく合うよだれ鶏！】 よだれ鶏/ポパイとコーンのバターソテー/じゃが芋のそぼろ煮/もやしナムル/ほか2品	エ:274 た:23.2 塩:2.7	糖質 20.8g	SP 麺 680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 スパカツ (大盛+100円) レンジOK
5	月	やわらかイカフライ & 鶏肉とチンゲン菜のスタミナ炒め	手作り海老天	【ピリッとした辛さがクセになる麻婆豆腐】 麻婆豆腐/アスパラベーコン/おくらのおかか和え/キャベツの塩昆布和え/ほか2品	エ:246 た:13.5 塩:2.8	糖質 19.6g	肉 600円税込 生姜が効いた豚バラ肉がごはんとの相性バツグン！ 豚バラ肉の生姜焼き定食 ライス付
6	火	白身フライタルタルソース & ハンバーグ	イカフライ	【酢が効いていてさっぱりした味わいの酢豚！】 酢豚/ブロッコリーのペペロンチーノ/白菜のおかか煮/キャベツとコーンのお浸し/ほか2品	エ:253 た:12.7 塩:2.1	糖質 24.2g	魚 600円税込 イギリス式ふわふわタラ唐揚げ タラのからあげ ライス付
7	水	北海道男爵コロケ & 麻婆春雨	春巻き	薬膳メニュー【ご飯によく合うすき焼き風煮！】 すき焼き風煮(金針菜)/さつまいものレモン煮(レモン)/キャベツの醤油炒め(醤油麹)/カリフラワーのマリネ(桂花)/いんげんおかか和え(なつめ)/らっきょう漬	エ:245 た:9.7 塩:1.4	糖質 34.9g	2/5 (月) ~ 2/9 (金) 井 600円税込 長野のご当地グルメ山賊焼きを井に！ 大きな山賊焼井 (甘辛唐揚げ) (大盛+50円) レンジOK
8	木	ほっこり肉じゃが & ハムマヨサラダフライ	手作り塩こうじハンバーグ	【ご飯が進むサバの味噌煮！】 サバの味噌煮/もやしとピーマンのバター醤油炒め/小松菜とごまネーズ和え/きゅうりとわかめの酢の物/ほか2品	エ:315 た:13.5 塩:3.0	糖質 15.7g	SP 680円税込 大人気！ 今治のB級グルメ 自家製焼豚が絶品！ 焼豚玉子めし (大盛+50円) レンジOK
9	金	とろとろたまごのカツ煮弁当	甘酢からあげ	【サクサク美味しい、鶏肉のパン粉焼き！】 鶏肉のパン粉焼き/コンソメパスタ/じゃがいもの味噌バター煮/れんこんマヨ和え/ほか2品	エ:335 た:16.1 塩:2.2	糖質 34.9g	SP 麺 680円税込 NEW 甘辛肉みそが美味しい中国の汁なし麺 ピリ辛ジャージャー麺 (大盛+100円) レンジOK

1月1日に発生した能登半島地震では、未だ避難生活を余儀なくされている方がたくさんいらっしゃいます。東日本大震災の経験から少しでも力になればと思い、数量限定(北陸)メニューの売上の一部(1個当たり100円)を寄付することにいたしました。被災地支援にご協力をお願いいたします！

600円
680円
2/5~2/9
長野のご当地グルメ！
でっかい甘辛鶏唐揚げ
ライス大盛+50円
ピリ辛肉みそが美味しい
中国の汁なし麺
ピリ辛ジャージャー麺
大盛+100円
シン・海苔段々
700円(税込)
イカフライ・白身フライのせ
各+100円
焼き鮭のせ+200円

29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
北陸 750円	北陸 850円	水曜は鍋の日 800円	800円	北陸 700円	700円	800円	水曜は鍋の日 750円	800円	700円
オムライスにエビフライ & 白身フライとたっぷりタルタルソース！ 金沢 ハントンライス ライス大盛+100円	富山のから直送！ 氷見寒ブリの 照り焼き ライス大盛+50円	人気鍋メニュー！ かつ鍋 ライス付 固形燃料2個付	特製甘辛だれ チキン竜田 黒胡椒がけ ライス大盛+50円	和風だしと豚骨スープがベースの黄色いカレー 新潟バス センターカレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100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 ブラック牛玉めし 大盛+100円	名古屋名物味噌カツ サツパリチキンカツで でっかい チキン 味噌カツ ライス大盛+50円	体にいいものたっぷり！ 薬膳鍋 ライス大盛+50円 固形燃料2個付	人気のチキン竜田に ピリ辛キムチタルタル チキン竜田 キムチタルタル ライス大盛+50円	スパイスが効いた キーマカレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円
おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込170円					463円 (税込500円)				
					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 + 穀米半ライス 214kcal + 穀米普通盛 428kcal +50円 + 穀米大盛 556kcal +100円				