



◎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！！  
お弁当2個以下のご注文は、使い捨てお弁当箱でのお届けとなります。

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口メモに！	栄養価	1/15 (月) ~ 1/19 (金)	週替りメニュー
15	月	ボリューム満点 チキンカツ & チンジャオロース	手作り エビフライ	【生姜で体を温めましょう！】 豚肉のしょうが焼き/豆腐の田楽/小松菜としめじの煮浸し/ひじきのデリサラダ/ほか2品	エ:294 た:17.0 塩:1.8 糖質 21.5g	1/15 (月) ~ 1/19 (金)	肉 600円税込 大きいチキンフリッター ライス付 自家製タルタルソース付
16	火	厚切りハムカツ & チーズインハンバーグ	メカジキ竜田甘酢あん	【とろとろ具沢山の中華煮！】 中華煮/大学芋/いんげんと卵のソテー/キャベツと人参のおかか和え/ほか2品	エ:332 た:14.0 塩:2.5 糖質 29.5g		魚 600円税込 桜チップで自家製スモーク スモークサーモン ライス付
17	水	大きなメンチカツ & サバ照焼き	からあげ	薬膳メニュー【この時期にぴったりなすき焼き風煮です】 すき焼き風煮(金針菜)/南瓜のグラッセ(かぼちゃ)/れんこんのカレー炒め(クコの実)/具だくさんビーフン(醤油麺)/カリフラワーのマリネ(桂花)/かぶとしその酢漬(しそ)	エ:261 た:10.1 塩:2.1 糖質 40.7g		丼 600円税込 台湾まぜめし (大盛+50円) レンジOK 目玉のせ
18	木	人気のカニクリームコロッケ & ガリバタチキン炒め	ミニ焼鮭	【さっぱりした味わいのチキンおろしステーキをどうぞ！】 チキンおろしステーキ/五目炒めなます/ごぼうの味噌煮/ビーンズサラダ/ほか2品	エ:330 た:20.5 塩:2.2 糖質 25.3g		SP 680円税込 大人気！ 自家製デミグラスソースの オムライス (大盛+100円) レンジOK
19	金	名古屋名物味噌カツ弁当	自家製 チャーシュー	【甘みがある白みそはサワラによく合います。】 サワラの西京焼き/ブロッコリーとコーンのソテー/海藻サラダ/にんじんラペ/ほか2品	エ:368 た:19.8 塩:2.9 糖質 26.2g		SP 麺 680円税込 パスタの街高崎の名物スパゲティ！ ミートソース&ハンバーグでブルジョア気分！ ハンブルジョア (大盛+100円) レンジOK
22	月	チキンロールフライ & 赤魚の塩焼き	手作り海老天	【ピリッと辛い鶏肉の辛みそ炒めをどうぞ】 鶏肉の辛みそ炒め/にんじんしりしり/もやしのゆかり和え/ポテトサラダ/ほか2品	エ:291 た:15.6 塩:2.3 糖質 20.3g	1/22 (月) ~ 1/26 (金)	肉 600円税込 黒酢が効いて柔らかくジューシー 黒酢酢豚定食 ライス付
23	火	豚串カツ & 鶏肉甘辛炒め	手作り塩こうじハンバーグ	【北海道名物！ 鮭のちゃんちゃん焼き】 鮭のちゃんちゃん焼き/南瓜のいとこ煮/アスパラベーコン/彩りお浸し/ほか2品	エ:278 た:17.5 塩:1.8 糖質 27.2g		魚 600円税込 1日分のDHA・FPAが摂れる サバ味噌煮定食 ライス付
24	水	ご飯がススム アジフライ & 豚ニラ炒め	春巻き	薬膳メニュー【カレー風味で食が進む！】 塩麹タンドリーチキン(塩麹)/大根きんぴら(ごま)/切り昆布の煮物(クコの実)/高野豆腐卵とじ(桂花)/白きくらげのナムル(きくらげ)/大根とろろ昆布の漬物(唐辛子)	エ:275 た:15.3 塩:3.6 糖質 23.9g		丼 600円税込 辛味注意！ 甘辛い鶏肉とチーズの相性がバツグン！ チーズタッカルビ丼 (大盛+50円) レンジOK
25	木	ホイコーロー & ささみフライ	イカフライ	【トマトの酸味が効いています】 ハンバーグトマトソース/コンソメパスタ/キャベツとコーンのお浸し/小松菜の胡麻和え/ほか2品	エ:255 た:10.9 塩:2.8 糖質 30.5g		SP 680円税込 大人気！ 野菜たっぷり本格ビビンバ 韓国ビビンバ丼 (大盛+50円) レンジOK
26	金	MIX フライ弁当 エビフライ & 自身フライ & お楽しみフライ	甘酢からあげ	【ふわふわ卵の親子煮♪】 親子煮/千草焼/茄子の煮浸し/もやしとほうれん草のお浸し/ほか2品	エ:265 た:15.1 塩:2.3 糖質 22.1g		SP 麺 650円税込 ピリ辛味がたまらない！ あの人気アニメともコラボ だるまソース焼きそば (大盛+100円) レンジOK

数量限定メニュー



600円

サクサク衣がおいしい！  
**チキンフリッター**  
自家製タルタル付  
ライス大盛+50円














600円

人気の韓国料理 辛味注意！  
**チーズ タッカルビ丼**  
ライス大盛+50円

1/15~1/19      1/22~1/26

水曜は鍋の日

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
 <p>750円</p> <p>世界の料理 チキン ジャンバラヤ アメリカルイジアナの郷土料理 ライス大盛+100円</p>	 <p>800円</p> <p>明太子の旨味 感じるソース！ <b>ロース とんかつ</b> 明太マヨソース ライス大盛+50円</p>	 <p>750円</p> <p>じっくり煮込んだ 牛すじが絶品！ <b>牛すじ チゲクツパ</b> ライス大盛+50円 固形燃料2個付</p>	 <p>800円</p> <p>サイズUP！ 具沢山タルタル 至高の チキン南蛮 ライス大盛+50円</p>	 <p>750円</p> <p>電子レンジ可 スプーンでほぐれる ほろほろチキン <b>炭火焼ほろほろ チキンカレー</b> ライス大盛+50円 ルー大盛+100円</p>	 <p>750円</p> <p>電子レンジ可 火山の火口に 今度はエビチリ！ <b>エビチリ 火山 チャーハン</b> 大盛+100円</p>	 <p>800円</p> <p>ワタルシェフの 手作りハンバーグ (200g) シャリアピンソース ライス大盛+50円</p>	 <p>800円</p> <p>出汁が効いてホッと する味！ 餃子入りで ポリュームも◎ <b>醤油 ちゃんこ鍋</b> ライス大盛+50円 固形燃料2個付</p>	 <p>700円</p> <p>毎回売り切れの 人気メニュー！ <b>ワタルシェフの 手作りかつ丼</b> 大盛+50円</p>	 <p>700円</p> <p>電子レンジOK <b>薬膳カレー</b> 十穀米付き クコの実、カルダモン、クミン、コリアンダーなど体に良い 食材たっぷり！！ ライス大盛+50円 ルー大盛+100円</p>



イカフライ・自身フライのせ 各+100円  
焼き鮭のせ+200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

+10穀米半ライス 214kcal  
+10穀米普通盛 428kcal +50円  
+10穀米大盛 556kcal +100円