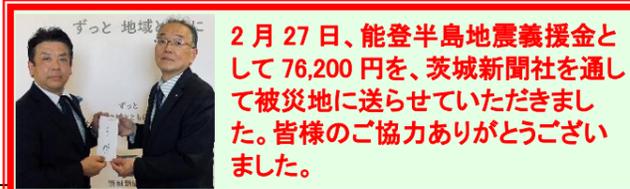


◎当日のご注文の締め切りは AM9~10時でお届け先により異なりますので、お問い合わせください。
※茨城県産米を使用しています。
※仕入れの都合上内容が変更になる場合がございます。



2月27日、能登半島地震義援金として76,200円を、茨城新聞社を通して被災地に送らせていただきました。皆様のご協力ありがとうございました。

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	
11	月	鶏ささみ大葉チーズロールフライ & ピリ辛牛肉チャプチェ	からあげ	【味噌がサバにしみて美味しい！】サバの味噌煮/れんこんの甘辛炒め/三色お浸し/大根のゆかり和え/ほか2品	エ:286 た:11.8 塩:2.7	糖質 22.2g	肉 600円税込 香味ねぎソースが美味しい人気唐揚げメニュー！ ユーリンチー一定食 ライス付
12	火	アジフライ & 豚肉とレンコンのシャキシャキ炒め	メカジキ竜田甘酢あん	【スタミナをつけましょう！】豚肉のスタミナ味噌炒め/ブロッコリーの塩麹炒め/じゃが芋のそぼろ煮/きゅうりとわかめの酢の物/ほか2品	エ:295 た:16.3 塩:2.4	糖質 26.3g	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
13	水	男爵コロッケ & スパイシーなタンドリーチキン	手作りエビフライ	薬膳メニュー【人気メニュー！金針菜入りすき焼風煮】すき焼風煮(金針菜)/さつまいものシナモン煮(シナモン)/切り昆布の煮物(なつめ)/大根きんぴら(唐辛子)/キャベツマヨサラダ(クコの実)/かぶとしその酢漬け(しそ)	エ:317 た:9.2 塩:2.3	糖質 18.4g	3/11(月)~3/15(金) 井 600円税込 甘辛味に仕上げたチンジャオがごはん相性バツグン！ チンジャオロース井 (大盛+50円) レンジOK
14	木	九州産キャベツメンチ & メバル照り焼き	自家製チャーシュー	【トマトでじっくり煮込みました】鶏肉のトマトクリーム煮/厚焼卵/おでん大根/ブロッコリーのツナマヨサラダ/ほか2品	エ:301 た:14.8 塩:2.0	糖質 19.7g	SP 680円税込 NEW でっかいチキンカツに和風だれが美味しい！ タレとりビッグかつ井 (大盛+50円) レンジOK
15	金	人気のチーズインハンバーグ & 白身フライ	ミニ焼鮭	【人気メニューの麻婆豆腐です！】麻婆豆腐/ゴマ団子/ひじきと切り干し大根のさっぱり和え/彩りお浸し/ほか2品	エ:272 た:13.8 塩:2.6	糖質 31.4g	SP 麺 680円税込 NEW 具たくさん中華あんをたっぷりかけた 中華あんかけ焼きそば (大盛+100円) レンジOK
18	月	豚串カツ & 鶏肉とアスパラの黒胡椒炒め	手作り海老天	【サクサクとした食感の鶏肉のパン粉焼き！】鶏肉のパン粉焼き/コンソメパスタ/切り干し大根サラダ/わかめのナムル/ほか2品	エ:344 た:17.6 塩:2.7	糖質 30.1g	肉 600円税込 大人気！マスタードがピリッときて美味しい！ ハンバーグ粒マスタードソース ライス付
19	火	ご飯が進むホイコーロー & サワラのマヨネーズ焼き	イカフライ	美味しお DAY【おろし大根でさっぱりとした味わいに！】チキンおろしステーキ/いんげん金平/ほうれん草の胡麻和え/もやしとピーマンのお浸し/ほか2品	エ:230 た:14.3 塩:1.9	糖質 20.1g	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
21	木	イカメンチ & ピリ辛ポークビーンズ	甘酢からあげ	【北海道の郷土料理 鮭のちゃんちゃん焼き】鮭のちゃんちゃん焼き/ひじき煮/ごぼうと枝豆のサラダ/もやしのごま和え/ほか2品	エ:344 た:18.8 塩:2.5	糖質 25.9g	井 600円税込 トロトロ卵の上にとんかつを乗せた とじないカツ井 (大盛+50円) レンジOK
22	金	名古屋名物味噌カツ弁当	手作り塩こうじハンバーグ	【酢が効いてさっぱり！酢豚をどうぞ！】酢豚/のり塩ポテト/かまぼこサラダ/ほうれん草ときのこの和え物/ほか2品	エ:295 た:13.0 塩:1.9	糖質 34.1g	SP 680円税込 本格タイ料理を再現！ピリ辛味が病みつきに 大人気！ ガパオライス (大盛+50円) レンジOK
							SP 麺 680円税込 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

680円
具たくさん中華あんをたっぷりかけた
中華あんかけ焼きそば
大盛+100円

680円
でっかいチキンカツに和風だれがよく合う！
タレとりビッグかつ井
大盛+50円

数量限定

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	21日(木)	22日(金)
750円 シシリアンライス 牛肉の甘辛炒め&サラダにマヨネーズを酢飯にのせました！ 大盛+100円	800円 黒酢でさっぱり美味しい！ 中華風野菜たっぷりワタルシェフの手作り黒酢ハンバーグ (200g) ライス大盛+50円	800円 西京味噌にゆずと七味で香ばしく焼き上げました 若鶏の西京焼き ライス大盛+50円	800円 大人気！ チーズと海苔の香りが美味しい人気メニュー！ 海苔チーズ重ねカツ ライス大盛+50円	750円 電子レンジ可 スプーンでほぐれるほろほろチキン 炭火焼ほろほろチキンカレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円	850円 でっかくてありえない鮭の大トロ！ 銀鮭ハラス焼き ライス大盛+50円	800円 塩こうじが肉の旨味引き出す！ 自家製塩こうじチャーシュー和風タルタル付 ライス大盛+50円	800円 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	700円 電子レンジ可 さわやかな辛さが美味しいタイカレー グリーンカレー 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

+50円
+50円
+100円

214kcal
428kcal +50円
556kcal +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