



◎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		6/17 (月) ~ 6/21 (金)	週替りメニュー	
17	月	週の初めは体力つけましょ 大きなメンチカツ	メカジキ竜田 甘酢あん	【カレーのスパイシーさが香ります】 ぶりのカレー粉焼き/だいこんのそぼろ煮/ひじきのデリサラダ/ほう れん草のごま和え/ほか2品	エ:341 た:20.0 塩:1.8	糖質 13.1g		肉 600円税込	人気! スタミナたっぷり! ごはんがススム! 豚バラ肉の生姜焼き定食 ライス付
18	火	やわらかイカフライ	甘酢からあげ	【梅の風味でさっぱりと】 鶏の梅焼き/ダイス南瓜のきな粉和え/大根のゆかり和え/和風サ ラダ/ほか2品	エ:243 た:14.4 塩:2.7	糖質 12.4g		魚 600円税込	イギリス式でふわふわタラ唐揚げ! タラのからあげ ライス付
19	水	ボリューム満点! 厚切りハムカツ	ミニ焼鮭	薬膳メニュー【日本人のソウルフードを薬膳で!】 すき焼き風煮(金針菜)/さつまいものレモン煮(さつまいも)/キャベ ツと厚揚げの味噌炒め(松の実)/にんじんしりしり(なつめ)/もやし の辛子和え(クコの実)/大根の浅漬けゆず風味(柚子)	エ:252 た:10.4 塩:1.9	糖質 25.9g		丼 600円税込	NEW 手作り肉団子の唐揚げ丼 (お好み風) (大盛+50 円) レンジOK
20	木	スタミナ豚ニラ炒め	春巻き	美味しお DAY【みんな大好き中華の定番】 酢豚/千草焼/切干大根の煮物/中華サラダ/ほか2品	エ:300 た:13.6 塩:2.2	糖質 26.7g		SP 700円税込	台湾の代表的グルメを完全再現! ルーローハン (大盛+50 円) レンジOK
21	金	#金曜日はカレーの日 カレーライス コロッケのせ	手作り エビフライ	【和食の定番です!】 鶏の照り焼き/南瓜のグラッセ/れんこんの塩麹炒め/ もやしと竹輪の和え物/ほか2品	エ:334 た:13.4 塩:2.3	糖質 25.6g	6月21日は使い捨て容器でのお届けとなります。よろしくお願いいたします。		
24	月	とろ〜りホタテクリームフライ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【コク旨トマトクリームソース!】 鶏肉のトマトクリーム煮/具だくさんビーフン/チンゲン菜とわかめの 和え物/パプリカのマリネ/ほか2品	エ:237 た:13.4 塩:2.3	糖質 25.6g	6/24 (月) ~ 6/28 (金)	肉 630円税込	自家製タルタルが美味しい人気メニュー! 宮崎チキン南蛮定食 ライス付
25	火	チキンチーズ大葉フライ	イカフライ	【実はビタミンたっぷりチンジャオロース】 チンジャオロース/アスパラベーコン/ツナごぼうサラダ/海藻サラダ /ほか2品	エ:337 た:16.3 塩:2.1	糖質 20.2g		魚 630円税込	人気! 桜チップで自家製スモーク! スモークサーモン ライス付
26	水	食感と旨み味わう イカメンチ	自家製 チャーシュー	薬膳メニュー【たっぷり野菜がうれしい回鍋肉!】 回鍋肉(醤油麹・きくらげ)/豆腐の田楽(クミン)/小松菜と卵の炒め 物(金針菜)/筍の土佐煮(クコの実)/中華サラダ(松の実)/やみつ ききゅうり(ゴマ)	エ:312 た:18.2 塩:3.0	糖質 18.0g		丼 600円税込	人気! 自家製チャーシューとマヨが相性バツグン チャーマヨ丼 (大盛+50 円) レンジOK
27	木	香ばしく焼いた ガーリックチキンソテー	手作り海老天	【サクッと美味しい竜田揚げ】 鯖の竜田揚げ/ピーマンひき肉炒め/ほうれんそうとツナの和え物/ キャベツの塩昆布和え/ほか2品	エ:292 た:18.1 塩:1.9	糖質 11.0g		SP 700円税込	具だくさんの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
28	金	ハンバーグ さっぱりおろしソース	からあげ	【塩麹でしっとりよだれ鶏】 よだれ鶏/南瓜煮/れんこんの金平/いんげんのおかか和え/ほか2 品	エ:282 た:22.1 塩:2.9	糖質 19.7g		冷し麺 600円税込	人気! 海苔の風味でスープの旨み倍増! 磯香るかき揚げ海苔そば (ふりかけ半ライス+120 円)

6月21日は夏至です!
夏至には米の豊作を祈ってタコを食べる
風習があります。万年屋の三浜たこめしを
食べて豊作を祈願しましょう!

三浜たこめし
1,080 円税込
※事前予約承ります

NEW 6/17~6/21
手作り肉団子の
唐揚げ丼(お好み風) 600円

NEW 6/17~6/21
ゴマだれサラダ
さめきうどん 600円

数量限定メニュー

17 日(月) 750円 電子レンジ可 火山チャーハン 火山をかたどった チャーハンの火口に 中華丼! 大盛+100 円	18 日(火) 800円 おすすめ 人気のチキン南蛮に 濃厚明太タルタル 明太タルタル チキン南蛮 ライス大盛+50 円	19 日(水) 700円 毎回売り切れの 人気メニュー! ワタルシェフの 手作りかつ丼 大盛+50 円	20 日(木) 800円 SP 冷し麺セット 盛岡冷麺風 & ミニガーリック ライス 冷し麺 & ミニ丼の お得なメニュー!	21 日(金) 700円 電子レンジ OK 奥深い味が特徴の 特別なタイカレー マッサマン カレー ライス大盛+50 円 ルー大盛+100 円	24 日(月) 750円 電子レンジ OK 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	25 日(火) 800円 梅としその香りが 食欲増進! 梅しそ とんかつ ライス大盛+50 円	26 日(水) 800円 人気! きざみ海苔とえび天 8 個乗ってるで 1 口天むすのよう! えび天むす重 ライス大盛+50 円	27 日(木) 800円 お箸で切れるほど やわらかい! 酢豚 ステーキ ライス大盛+50 円	28 日(金) 700円 自家製ロースト ポークをのせた 特製カレー 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 172kcal	+	+ 穀米半ライス 173kcal
白ごはん普通盛 343kcal	+	+ 穀米普通盛 346kcal
白ごはん大盛 468kcal	+	+ 穀米大盛 470kcal
	+	+ 50 円
		+ 100 円