

◎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個お届けの場合、手数料として50円いただいています。
何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。
ランチ仲間を増やしてください！！

日付	曜日	日替り510円(税込550円)	パワーアップ弁当 550円+100円	ヘルシーメニュー510円(税込550円) 【水曜日の()内は代表的な薬膳食材】	栄養価	週替りメニュー
19	月	アジフライ& 鶏肉のチャプチェ	自家製 チャーシュー	【旨味たっぷり！】 豚たまキャベツの旨だれ炒め/じゃがいもの味噌バター煮/ブロッコリーの胡麻和え/もやしと人参のお浸し	エ:274 た17.2 塩:2.3 糖質16.1g	肉 650円税込 ハンバーグ&グリルチキン 和風おろしソースライス付
20	火	厚切りハムカツ &豚すき煮	自家製 ローストポーク	美味しおDAY【ほっこり美味しい石川県郷土料理】 鶏肉の治部煮/金平ごぼう/小松菜のおかかまぶし/かぼちゃのチーズのせ	エ:220 た15.9 塩:1.7 糖質20.3g	魚 650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	水	かぼちゃコロケ& チンジャオロース	ミニ チキン南蛮	【野菜たっぷりビビンバ風炒めをどうぞ！】 ビビンバ風炒め(松の実)/ジャーマンポテト(クミン)/厚揚げのみぞれ煮(クコの実)/ブロッコリーの塩麹炒め(塩麹)	エ:288 た15.9 塩:1.8 糖質13.1g	丼 650円税込 野菜たっぷり中華あんかけ 中華丼ライス大盛+50円
22	木	フライドチキン& 豚肉の辛みそ炒め	手作り エビフライ	【ご飯がすすむ味噌の香り】 鰯の胡麻みそ焼き/ポパイとコーンのソテー/筍の土佐煮/和風サラダ	エ:263 た21.8 塩:2.1 糖質16.9g	冷し麺 600円税込 冷し中華はじめました！ 冷し中華 (ふりかけ半ライス付+120円)
23	金	金曜日はカレーの日 タンドリーチキンカレー	イカフライ	【コクがあっておいしい】 ポークストロガノフ風/オムレツ/小松菜とツナの和え物/きゅうりとわかめの酢の物	エ:253 た15.6 塩:2.8 糖質18.5g	SP 750円税込 関西では定番のピリ辛どろソース！ どろソースオムそば (大盛+100円)
26	月	とろ〜りホタテクリームフライ &ポークケチャップ煮	春巻き	【具たくさん八宝菜】 八宝菜/しゅうまい/ブロッコリーと油揚げの煮物/小松菜のお浸し	エ:250 た17.8 塩:3.5 糖質16.9g	肉 650円税込 甘辛味でおいしい 甘辛和風からあげライス付
27	火	たこキャベツカツ&豚挽肉 とレンコンのスタミナ炒め	自家製 ローストポーク	【ごはんが進む定番おかず！】 豚肉生姜焼き/茄子の煮浸し/もやしナムル/かまぼこサラダ	エ:243 た12.8 塩:1.9 糖質16.7g	魚 650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
28	水	とんかつ&鶏挽肉と じゃがいもの韓国風炒め	ミニ チキン南蛮	【栄養たっぷりきのこぶりぶりがおいしいです】 きのこ海老の中華炒め(塩麹)/きぬさやの卵とじ(金針菜)/じゃが芋のそぼろ煮(醤油麹)/人参マヨサラダ(なつめ)	エ:215 た12.6 塩:2.0 糖質15.2g	丼 650円税込 濃厚ネギ塩だれ ネギ塩豚カルビ丼ライス大盛+50円
29	木	ハムサンドフライ& ホッケ塩焼き	手作り塩こうじ ハンバーグ	【塩麹で鶏むねが柔らかく美味しく！】 鶏むねと大葉の塩麹焼き/ナポリタン/五目煮/チンゲンサイのナムル	エ:266 た23.3 塩:2.7 糖質23.7g	冷しうどん 600円税込 ぶっかけもずくうどん (ふりかけ半ライス付+120円)
30	金	SP 丼メニュー ソースチキンかつ丼	自家製 チャーシュー	【ピリ辛がアクセント！】 豚肉とビーフンのピリ辛炒め/千草焼き/れんこんのカレー炒め/ほうれん草の胡麻和え	エ:235 た14.1 塩:1.7 糖質18.5g	SP 750円税込 ピリ辛台湾ミンチが美味しい汁なし麺！ 皿たいわん (大盛+100円)

650円



5/19～5/23

ハンバーグ & グリルチキン
和風おろしソース
ライス付

650円



5/26～5/30

甘辛和風
からあげ
ライス付

600円



5/26～5/30

ぶっかけもずく
うどん
ふりかけ半ライス+120円

数量限定メニュー										肉(29)の日 SP メニュー	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)		
 佐賀のご当地グルメ シシリアン ライス 牛肉の甘辛炒め & サラダ & マヨネーズを ごはんのにせました！ 大盛+50円	 水戸偕楽園で 梅まつり開催中！ 梅しそ とんかつ ライス大盛+50円	 人気のチキン南蛮に スパイスを効かせた レッドホット チキン南蛮 ライス大盛+50円	 お得な中華セット 酢豚 チャーハン チャーハン 大盛+100円	 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	 金沢の ソウルフード 洋風 カツライス ライス大盛+50円	 ワタルの手作り ハンバーグ (200g) 青唐辛子入り サルサソース ライス大盛+50円	 さっぱり南蛮味で 食欲そそる アジの 南蛮漬け ライス大盛+50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	 濃厚な海老の 風味香る 海老カレー 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	
510円 (税込550円)						白ごはん半ライス 172kcal 白ごはん普通盛 343kcal 白ごはん大盛 468kcal	+ 50円	+ 穀米半ライス 173kcal + 穀米普通盛 346kcal + 穀米大盛 470kcal	+ 50円 + 100円		

茨城県警察からのお知らせ

5月は『自転車月間』です。

「運転中ながらスマホ」
「酒気帯び運転」は、禁止！

重大事故を防ぐため、
交通ルールを遵守しましょう！

交通安全ポスター掲示