



◎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	
16	月	ラタトウイユ風コロッケ & 豚肉とレンコンのバジル炒め	自家製 チャーシュー	【マーメイドの香りがふんわり】 鶏肉のマーメイド焼き/ペンネのトマト煮/ブロッコリーとコーンのソテー/ひじきのデリサラダ	エ:336 た:14.8 塩:2.0	糖質 15.1g	肉 650円税込 人気の定番しょうが焼き! 豚バラ肉の生姜焼き定食 ライス付
17	火	イカフライ & ホイコーロー	自家製 ローストポーク	【定番和食!】 サバの塩焼き/大根きんぴら/じゃがいものカレー炒め/彩りお浸し	エ:260 た:12.0 塩:2.3	糖質 7.4g	魚 650円税込 イギリス式のふわふわタラ唐揚げ タラのからあげ ライス付
18	水	大きなメンチカツ & アジ照り焼き	ミニ チキン南蛮	【揚げた鶏肉に甘酢を絡めました】 鶏もも竜田の南蛮漬(醤油麹)/ナポリタン(パセリ)/なすの洋風炒め(金針菜)/ほうれん草の磯和え(桂花)	エ:249 た:13.1 塩:1.3	糖質 23.3g	6/16 (月) ~ 6/20 (金) 井 650円税込 ピリ辛味で食欲そそる レンジOK チーズタッカルビ 丼 大盛+50円
19	木	サーモンフライ & ピリ辛マーボー春雨	手作り エビフライ	【豚肉の旨味と味噌が厚揚げに染みて美味しい】 豚肉と厚揚げのみそ炒め/オムレツ/ほうれん草のソテー/もやしの胡麻和え	エ:296 た:20.1 塩:1.7	糖質 13.7g	冷し麺 600円税込 梅の風味で食欲アップ! 梅かつおうどん (ふりかけ半ライス付+120円)
20	金	金曜日はカレーの日 ササミカツカレー	手作り塩こうじハンバーグ	【ピリ辛でご飯がすすみます!】 野菜の四川風炒め/五目煮/三色お浸し/ブロッコリーのおかか和え	エ:207 た:15.5 塩:1.8	糖質 9.9g	SP 750円税込 今治のご当地グルメ 焼豚玉子めし (大盛+50円) レンジOK
23	月	エビカツ & 豚すき煮	春巻き	【コク旨で美味しい】 ポークストロガノフ風/ジャーマンポテト/もやしの辛し和え/大学芋	エ:319 た:12.7 塩:2.3	糖質 28.1g	NEW 肉 650円税込 背徳のガリバタ粒マスタード マヨソースからあげ ライス付
24	火	ホタテクリームフライ & 鶏肉とキャベツの甘辛炒め	自家製 ローストポーク	【プリプリの海老が美味しい】 きのこ海老の中華炒め/具だくさんビーフン/千草焼/ポテトサラダ	エ:247 た:15.8 塩:2.2	糖質 15.2g	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
25	水	チキンカツ & ホッケ塩焼き	ミニ チキン南蛮	【塩麹とヨーグルトでふっくらジューシー】 塩麹 タンドリーチキン(塩麹)/具だくさんビーフン(クコの実)/ブロッコリーのケチャップ炒め(松の実)/ほうれん草のナムル(クミン)	エ:224 た:15.1 塩:2.7	糖質 13.8g	6/23 (月) ~ 6/27 (金) 井 650円税込 ピリ辛台湾ミンチが美味しい レンジOK 台湾まぜめし ライス大盛+50円
26	木	ビーフカレールーコロッケ & ゴーヤチャンプル	イカフライ	【おふくろの味ですよ】 肉じゃが/ピーマンの肉味噌炒め/小松菜ときのこのお浸し/ひじきとコーンの和え物	エ:254 た:15.1 塩:2.2	糖質 20.5g	冷し麺 600円税込 さっぱり塩レモンスープ 塩レモン冷しラーメン (ふりかけ半ライス付+120円)
27	金	FRIDAY 井メニュー 名古屋メシ味噌カツ丼	+名古屋メシ エビフライ (小袋タルタル付)	【甘辛い味がご飯によく合います】 アジのかば焼き/もやしとピーマンのバター醤油炒め/ほうれん草とたまねぎのソテー/切干大根サラダ	エ:333 た:13.8 塩:2.6	糖質 11.2g	SP 750円税込 野菜たっぷり中華あんかけ 中華あんかけ焼きそば (大盛+100円)

750円
 6/16~6/20
 今治のご当地グルメ
焼豚玉子めし
 ライス大盛+50円

650円
 6/23~6/27
 NEW
背徳のガリバタ粒マスタード
 マヨソースからあげ
 ライス大盛+50円

750円
 6/23~6/27
中華あんかけ
焼きそば
 大盛+100円

数量限定メニュー

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
850円 	850円 	800円 	850円 	850円 	850円 	850円 	850円 	900円 	800円
SP冷し麺セット 冷し担々麺 & ゴロゴロ焼豚 ミニチャーハン	NEW ワタルの 手作りハンバーグ (200g) トマトガーリックソース ライス大盛+50円	特製甘だれで 香ばしく焼き上げた 豚かば焼き重 ライス大盛+50円	いつもよりサイズUP ネギたっぷりソース ワタルの ゆーりんちー 油淋鶏 ライス大盛+50円	大人気 ワタルの 牛すじ煮込 カレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円	SP冷し麺セット 明太スープスパ & シーフード ピラフ	ワタルの ローストポーク ネギ塩だれ ライス大盛+50円	きざみ海苔とえび天 が8個乗ってまるで 1口天むすのよう! えび天むす重 ライス大盛+50円	NEW ワタルの 明太チーズ ミルクフィーフーフ ライス大盛+50円	横浜中華カレー パーコーのせ (豚からあげ) 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 +50円
 +穀米大盛 470kcal +100円

父の日は6月15日!
 13日午前中の注文まで間に合います!
 お父さんに健康を送ろう!
 楽天
 心温まるこうじやのスープギフトセット
 自社サイト