



◎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		
12	火	エビフライ&お楽しみフライ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【デミグラスの香り!コクがあって美味しい】 ハッシュドポーク/アスパラソテー/オムレツ/にんじんツ ナマヨサラダ	エ:276 た:13.6 塩:2.2	糖質 14.2g	8/12 (火)	肉 650 円 魚 650 円 冷し麺 600 円	定番からあげライス付 スモークサーモンライス付 冷やし中華 ふりかけ半ライス +120 円
8 月 13 日 (水) ~15 日 (金) のお盆期間中は、お休みとさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。									
18	月	アジフライ& 鶏肉のコチュジャン炒め	イカフライ	【クセになる美味しさのプルコギです】 プルコギ/ひじき煮/じゃがいもとほうれん草のソテー/ キャベツ梅和え	エ:236 た:10.6 塩:1.9	糖質 15.6g	8/18 (月) ~ 8/22 (金)	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
19	火	とんかつ&サワラの照焼	自家製 ローストポーク	【具たくさんで満足感があります】 すき焼き風煮/小松菜と玉子の炒め物/ごぼうの味噌 煮/大根の塩昆布和え	エ:217 た:9.6 塩:1.8	糖質 14.8g		魚 650円税込	香味ネギだれがさっぱり美味しい! サバ竜田ユーリンチーソースライス付
20	水	男爵コロッケ& 豚肉とナスの炒め物	ミニ チキン南蛮	【バルサミコの酸味が効いたチキンです】 バルサミコチキン(サンザシ)/キャベツの醤油麹炒め(醤油 麹)/のり塩ポテト(クミン)/ほうれん草の辛子和え(桂花)	エ:246 た:14.4 塩:1.8	糖質 13.5g		丼 650円税込	ピリ辛ダレでごはんがススム レンジOK NEW 鶏チリ丼 大盛+50 円
21	木	たこキャベツカツ& 豚肉のビビンバ炒め	手作り エビフライ	【お魚の竜田も美味しいんです】 アジの竜田揚げ/大根きんぴら/なすの煮浸し/レンコ ンマヨ和え	エ:262 た:13.9 塩:2.2	糖質 20.0g		冷し麺 600円税込	明太とろろうどん (ふりかけ半ライス付+120 円)
22	金	鶏肉ゴロゴロ&ひき肉 マーボーで中華風親子丼	自家製 チャーシュー	【豚肉でスタミナアップ!】 豚肉のピリ辛炒め/ブロッコリーとコーンのソテー/き のことこんにゃくの甘辛煮/大根のゆかり和え	エ:334 た:13.6 塩:2.2	糖質 15.2g		SP 750円税込	ニラもやしたつぷりのスパイシー麺 レンジOK 皿たいわん (大盛+100 円)
25	月	チキンカツ& ゴーヤチャンプルー	春巻き	【豚肉とキャベツの定番!】 回鍋肉/ブロッコリーと油揚げの煮物/ニラ玉/海藻サ ラダ	エ:287 た:16.8 塩:2.9	糖質 14.7g	8/25 (月) ~ 8/29 (金)	肉 650円税込	NEW しびれる辛さが病みつきに! マーラー 鶏肉とナスの麻辣炒めライス付
26	火	白身フライ& 豆腐ハンバーグ	自家製 ローストポーク	【味噌と七味の相性抜群】 鶏肉の味噌七味焼き/厚揚げの薬味のせ/切り干し大 根の煮物/ほうれん草とツナの和え物	エ:311 た:31.7 塩:2.9	糖質 13.3g		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
27	水	とろりホタテクリームフライ &豚肉のチャプチェ	ミニ チキン南蛮	【塩麹でふっくら美味しい】 ブリの塩麹焼き(塩麹)/きのこの煮浸し(金針菜)/筍の 土佐煮(松の実)/蒸し鶏マヨサラダ(サンザシ)	エ:248 た:17.7 塩:2.4	糖質 12.0g		丼 650円税込	暑い日もネギ塩だれでさっぱり レンジOK ネギ塩豚カルビ丼 大盛+50 円
28	木	チーズメンチカツ& サバのにんにく醤油焼き	手作り塩こうじ ハンバーグ	【彩り鮮やかチンジャオロースー】 チンジャオロースー/小松菜ときざみ揚げの煮浸し/ジ ャーマンポテト/もやしのコチュジャン和え	エ:267 た:14.5 塩:1.8	糖質 15.6g		冷し麺 600円税込	冷し担々麺 (ふりかけ半ライス付+120 円)
29	金	金曜日はカレーの日 みんな大好きハムカツのつけカレー	手作り エビフライ	【ご飯が進む定番おかず】 豚肉しょうが焼き/金平ごぼう/えのきとキャベツの和え 物/チンゲンサイの味噌和え	エ:286 た:15.1 塩:2.6	糖質 21.6g		SP 750円税込	NEW みんな大好き明太マヨ味! レンジOK 明太マヨ塩焼きそば (大盛+100 円)

数量限定メニュー

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
 世界の料理シリーズ 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	 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	 NEW ワタルのチキンバジル焼き ピリ辛チリソース ライス大盛+50円	 さっぱり梅しそ味! 梅しそとんかつ ライス大盛+50円	 スパイスがきいた本格キーマカレー キーマカレー ライス大盛+100円 ルー大盛+100円	 SP 冷し麺セット 鶏南蛮そば & ミニかき揚げ丼 丼を外したところにめんつゆを入れてお召し上がり下さい	 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	 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	 うなぎ&牛肉で 猛暑を乗り切る! うなぎ 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
おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込170円					※数量限定メニューは電子レンジで温め可能な容器でお届けしています。				
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	十穀米半ライス 173kcal 十穀米普通盛 346kcal 十穀米大盛 470kcal	+50円	

650円



NEW
8/18~8/22
鶏チリ丼
ライス大盛+50円

650円



NEW
8/25~8/29
鶏肉とナスの麻辣炒め
ライス大盛+50円

750円



NEW
8/25~8/29
明太マヨ塩焼きそば
麺大盛+100円

スペシャル

S P のり弁幕の内 新発売

人気のおかずを詰め込んだ2段重

皇室後献上東松島の海苔 使用

ごはんサービス大盛 240g

海苔は食べやすい大きさにカット



・ローストポークわさびソース
・ミニチキン南蛮
・ちくわの磯部揚げ
・季節のナス煮びたし・人參ラペ

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

スペシャル

S P のり弁幕の内 1200円税込

別料金 特盛 1350円税込