

◎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	
14	火	ホタテクリームフライ &スタミナ焼肉	自家製 ローストポーク	【さつまいもの甘みが楽しめます】 鶏肉とさつまいものコク旨炒め/かにかまとほう れん草の卵炒め/切昆布の煮物/ほか1品	エ:255 た:14.8 塩:2.7	糖質 21.6g	肉 650円税込	NEW しび辛味で美味しい しせん 四川風ゆで豚 ライス付
15	水	チーズメンチカツ &タッカルビ	ミニ チキン南蛮	【ひき肉でごはんが進む！】 ひき肉のオイスター炒め(醤油麹)/ピーマンの煮 浸し(金針菜)/いんげんと卵のソテー(クミン)/ほ か1品	エ:230 た:13.7 塩:1.9	糖質 13.6g	魚 650円税込	和食の定番 ごはんがススム！ サバ味噌煮定食 ライス付
16	木	サーモンフライ&ピリ辛豚ひき 肉とじゃが芋のカレー炒め	イカフライ	【生姜が効いて美味しいです】 ぶりの生姜焼き/切干大根の煮物/なすの炒め 物//ほか1品	エ:238 た:15.8 塩:2.5	糖質 18.1g	丼 650円税込	とり天かき揚げ丼 大盛+50円 とり天&ちくわ天&かき揚げ
17	金	FRIDAY SP 丼メニュー とろとろ卵のカツ煮丼	手作り エビフライ	【野菜ゴロゴロソースで満足感があります！】 鶏むね肉のラタトゥイユソース/コンソメパスタ/カ ラフルソテー/ほか1品	エ:263 た:19.1 塩:2.1	糖質 21.9g	スパゲティ 600円税込	みんな大好きツナマヨ レンジOK ツナマヨスパゲティ (総量300g)(大盛+100円)
20	月	チキンカツ &サワラの照り焼き	春巻き	【豚肉と味噌の旨味が厚揚げに染みる】 厚揚げと小松菜の豚みそ炒め/なすの煮浸し/さ つまいもの甘煮/ほか1品	エ:224 た:11.0 塩:1.7	糖質 21.6g	肉 650円税込	甘辛醤油ダレが美味しい 甘辛和風からあげ ライス付
21	火	人気の厚切りハムカツ &鶏肉と白菜のオイスター炒め	自家製 ローストポーク	【梅の酸味でさっぱり食べられます】 鶏の梅焼き/高野豆腐卵とじ/のり塩ポテト/ほか 1品	エ:241 た:14.1 塩:2.3	糖質 11.4g	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
22	水	肉たっぷりホイコーロー &お楽しみフライ	ミニ チキン南蛮	【家庭料理の定番メニュー】 肉じゃが(金針菜)/金平ごぼう(松の実)/アスパラ ガスの味噌和え(クミン)/ほか1品	エ:296 た:11.6 塩:2.4	糖質 23.0g	丼 650円税込	本格中華 肉たっぷり！ レンジOK チンジャオロース丼 大盛+50円
23	木	イカメンチ &ご飯が進む豚キムチ炒め	自家製 チャーシュー	【かぼちゃがこっくり甘くて美味しい】 秋野菜の甘辛かぼちゃ炒め/豆腐のステーキ/ 筍の土佐煮/ほか1品	エ:234 た:15.6 塩:1.6	糖質 19.7g	スパゲティ 600円税込	ピリ辛明太パスタ レンジOK かねふく明太ペペロンチーノ (総量300g)(大盛+100円)
24	金	じっくり煮込んだ ハヤシライス コロッケのせ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【プリプリエビがポイントです！】 きのこ海老の中華炒め/チヂミ/にんじんしりし り/ほか1品	エ:222 た:14.6 塩:2.4	糖質 15.6g	SP 750円税込	愛媛県今治のご当地グルメ 焼豚玉子めし レンジOK (大盛+50円)

数量限定メニュー

※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。

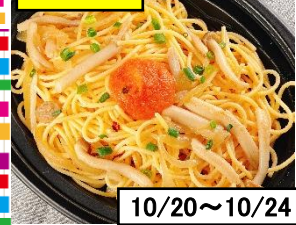
14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
 金沢の ソウルフード 洋風 カツライス ライス大盛+50円	 人気のチキン南蛮に スパイスを効かせた レドボット Big チキン南蛮 ライス大盛+50円	 二つのソースで 食べ比べ！ ロースとんかつ 柚子胡椒ポン酢& たっぷり胡麻ソース ライス大盛+50円	 スプーンでほぐれる ほろほろチキン 炭火焼ほろほろ チキンカレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円	 世界の料理シリーズ チキン ジャンバラヤ アメリカ・ルイジアナ の郷土料理 ライス大盛+100円	 ワタルの手作り 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 大盛ナポリタンの上には み出るチキンカツがドーン!! サルサソースが good ワタルの Big チキンカツ ナポリタン大盛 麺特盛+100円 ライス付+200円	 リクエストNo.1にて 即再販決定！ ワタルの ラフティ (豚バラ煮込み) 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
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		おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込170円		

650円



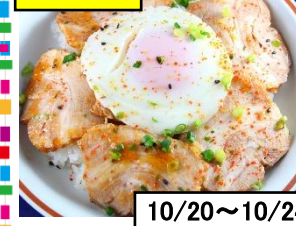
10/14～10/17
しせん 四川風ゆで豚
ライス大盛+50円

600円



10/20～10/24
かねふく明太
ペペロンチーノ
大盛+100円

750円



10/20～10/24
焼豚玉子めし
大盛+50円

今年のさつまいもが獲れました！
茨城の芋ごはん弁当 発売



茨城の芋ごはん弁当 1100円税込
※ご予約でお届けできます！



←
茨城県のさつまいも
農家から獲れたてが
届きました！
佐久ちゃん農園(那珂市)