



◎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 | 新メニュー祭開催！ | 週替りメニュー | 新メニューが大量 8種類登場！ | |
|----|----|---|--------------------|---|--------------------------|-------------|---------------------------------|--|---|
| 20 | 月 | 豚肉と玉ねぎの甘みでサクサク美味しい 豚串カツ | からあげ | 美味しお DAY【きのこの香りとうまみが最高です】 鶏肉ときのこの中華炒め/大学芋/金平ごぼう/キャベツの梅和え/ ほか2品 | エ:358 た:15.6 塩:2.0 | 糖質 34.6g | 肉 630円税込 | NEW ハーブでさっぱり美味しい！ 豚ロースのハーブフライ (マヨ付)ライス付 | |
| 21 | 火 | ご飯がススム！中華の定番 チンジャオロース | メカジキ竜田 甘酢あん | 【西京だれが最強！】 さわらの西京焼き/れんこんのカレー炒め/和風サラダ/彩りお浸し/ ほか2品 | エ:267 た:18.6 塩:1.9 | 糖質 31.2g | 魚 600円税込 | NEW カレー南蛮味でご飯がススム！ サバのカレー南蛮揚げ ライス付 | |
| 22 | 水 | ジューシー感が Good 大きなメンチカツ | ミニ焼鮭 | 薬膳メニュー【ピリッと辛い麻婆豆腐です！】 麻婆春雨(生姜)/里芋の青のり和え(里芋)/じゃがいもの土佐煮(松 の実)/いんげん金平(醤油麹・金針菜)/キャベツマヨサラダ(クコ の実)/大根ととろろ昆布の漬物(唐辛子) | エ:351 た:13.3 塩:2.8 | 糖質 34.3g | 5/20 (月) ～ 5/24 (金) | 井 630円税込 | エビフライを卵でとじた鎌倉のご当地グルメ NEW 鎌倉井 (大盛+50円) レンジOK |
| 23 | 木 | スパイスの香り立つ タンドリーチキン | 自家製 チャーシュー | 【みんな大好き照り焼きハンバーグ】 照り焼きハンバーグ/コンソメパスタ/のり塩ポテト/キャベツとコー ンのお浸し/ほか2品 | エ:268 た:16.4 塩:1.8 | 糖質 29.1g | SP 700円税込 | 大人気！タイ料理といえばコレ！ ガパオライス (大盛+50円) レンジOK | |
| 24 | 金 | #金曜日はカレーの日 チキンカレーライス | 手作り エビフライ | 【豚肉とニラで栄養バッチリ！疲労回復】 豚ニラ炒め/ブロッコリーとコーンのソテー/もやしのごま和え/キャ ベツとわかめの酢の物/ほか2品 | エ:295 た:13.6 塩:2.8 | 糖質 20.2g | 冷し麺 600円税込 | NEW 大洗産しらすを贅沢にのせた 大洗しらすと梅おろしそば (ふりかけ半ライス+120円) | |
| 27 | 月 | ほっこり味しみ 肉じゃが | 手作り海老天 | 【鶏肉の旨味を牡蠣ソースが引き出した一品】 鶏肉のオイスター炒め/野菜のベーコン炒め/もやしと人参のお浸 し/ブロッコリーとねぎの和え物/ほか2品 | エ:282 た:13.1 塩:1.9 | 糖質 21.7g | 肉 600円税込 | NEW 濃厚塩だれで食べる 塩からあげ定食 ライス付 | |
| 28 | 火 | 売切れ御免！人気のとろ～り カニクリームフライ | イカフライ | 【鶏肉は照焼が安心のおいしさ】 鶏肉の照り焼き/ピーマンの肉みそ炒め/三色お浸し/カリフラワー のマヨ和え/ほか2品 | エ:228 た:13.9 塩:1.9 | 糖質 13.5g | 5/27 (月) ～ 5/31 (金) | 魚 630円税込 | 桜チップで自家製スモークした定番人気メニュー 大人気！ スモークサーモン ライス付 |
| 29 | 水 | 肉(29)の日メニュー 食欲そそる 生姜焼き | 春巻き | 薬膳メニュー【具沢山の八宝菜をどうぞ！】 八宝菜(醤油麹・きくらげ)/豆腐の田楽(みそ)/ピーマン金平(金針 菜)/さつまいものオレンジ煮(さつまいも)/もやしのナムル(ごま)/か ぶとしその酢漬(しそ) | エ:285 た:13.3 塩:1.8 | 糖質 28.7g | 井 600円税込 | 大分名物とり天を特製だれで井に！ 大分とり天井 (大盛+50円) レンジOK | |
| 30 | 木 | 人気のチーズインハンバーグ ご注文はお早めに！ | 甘酢からあげ | 【ぶりの胡麻焼きはふっくらジューシー】 ぶりの胡麻焼き/小松菜と卵の炒め物/キャベツのゆかり和え/もや しれんこんマヨ和え/ほか2品 | エ:301 た:15.4 塩:1.9 | 糖質 23.4g | SP 780円税込 | 人気の万年屋特製カレーに焼肉をトッピング NEW 焼肉カレー (ライス大盛+50円 ルー大盛+100円) レンジOK | |
| 31 | 金 | 月末はがっつり MIX フライ弁当 エビフライ&自身フライ&お楽しみフライ | 手作り塩こうじ ハンバーグ | 【四川風を味わってみてください！】 野菜の四川風炒め/揚げ出し豆腐/ほうれん草ときのこの和え物/ 中華サラダ/ほか2品 | エ:254 た:16.3 塩:3.0 | 糖質 14.8g | 冷し麺 600円税込 | かねふく明太子と豆乳スープがベストマッチ NEW 明太豆乳さめきうどん (ふりかけ半ライス+120円) | |

新メニュー祭開催！！

| | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | |
| 5/20～5/24 | 5/20～5/24 | 5/20～5/24 | 5/20～5/24 |
| | | | |
| 5/27～5/31 | 5/27～5/31 | 5/27～5/31 | 5/27～5/31 |

数量限定メニュー

| | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31日(金) |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|

数量限定メニューにも新メニューが2種類登場！

シン・海苔段々 700円(税込) **イカフライ・自身フライのせ** 各+100円 **焼き鮭のせ** +200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 | 白ごはん普通盛 343kcal | 白ごはん大盛 468kcal | +50円 | +50円 | +100円 |
| | +100円 | +100円 | +100円 | | | |