



◎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	週替りメニュー	
16	火	ハンバーグさっぱりおろしソース 大根おろしのせ	からあげ	【南蛮酢で美味しく仕上げました】 あじの南蛮漬け/ダイス南瓜のきな粉和え/にんじんラペ/海藻サラダ/ほか2品	エ:251 た:14.4 塩:2.8	糖質 31.7g	肉 600円税込 黒酢でやわらかジューシー！ 黒酢酢豚定食 ライス付
17	水	夏だ！ゴーヤだ！ ゴーヤチャンプル	ミニ焼鮭	薬膳メニュー【塩麴でさらにふっくらタンドリーチキン】 塩麴タンドリーチキン(塩麴)/なすのベーコン炒め(松の実)/がんもの煮物(クミン)/ほうれんそうときのこの辛し和え(クコの実)/キャベツの中華サラダ(ごま)/みょうがの甘酢漬け(みょうが)	エ:272 た:15.9 塩:2.5	糖質 12.4g	魚 600円税込 自家製塩こうじでさっぱり焼いた サバの自家製塩こうじ焼き ライス付
18	木	ハムカツは永遠に不滅です！ 人気の厚切りハムカツ	自家製 チャーシュー	【ぷりぷり海老の食感をお楽しみください】 きのこ海老の中華炒め/大学芋/じゃがいもの味噌バター煮/彩りお浸し/ほか2品	エ:237 た:8.2 塩:2.7	糖質 22.2g	丼 600円税込 旨みたっぷりの塩マーボーをたっぷりかけた 大人気！塩マーボー丼(大盛+50円) レンジOK
19	金	卵とじの上にサクサクとんかつ！ とじないかつ丼の日	手作り エビフライ	減塩の日【いばらき美味しお DAY】 鶏肉のパン粉焼き/キャベツの炒め物/のり塩ポテト/大根サラダ/ほか2品	エ:280 た:15.5 塩:1.3	糖質 16.0g	SP 700円税込 自家製焼豚が美味しい今治のご当地グルメ 焼豚玉子めし(大盛+50円) レンジOK
7月19日(金)は、全部のお弁当を使い捨て容器でお届けいたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします！							
22	月	根強いファン多数！お待ちどうさま！ やわらかイカフライ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【生姜の香りが食欲をそそります】 鶏肉の生姜蒸し/豆腐ステーキ/ペンネのトマト煮/大根サラダ/ほか2品	エ:263 た:24.6 塩:2.6	糖質 15.9g	肉 600円税込 オリジナル中華マヨが人気の唐揚げ！ 中華からあげ定食 ライス付
23	火	ほっこりほっくり 味しみ 肉じゃが	イカフライ	【クセになる美味しさのブルコギです】 ブルコギ/ひじき煮/キャベツの肉みそ炒め/いんげんの胡麻和え/ほか2品	エ:264 た:12.9 塩:1.8	糖質 16.0g	魚 630円税込 桜チップで自家製スモーク！ スモークサーモン ライス付
24	水	カレー味で食欲増進 カレーコロッケ	春巻き	薬膳メニュー【塩麴で菌活！美味しさUPさせました】 赤魚の塩麴焼き(塩麴)/ごぼうの味噌煮(醤油麴)/ポパイとコーンのバターソテー(クミン)/具だくさんビーフン(クコの実)/白きくらげのナムル(白きくらげ)/キャベツ漬け(唐辛子)	エ:202 た:14.9 塩:2.9	糖質 16.4g	丼 600円税込 大人気！旨辛ダレで食欲増進！ 旨辛チキンカツ丼(大盛+50円) レンジOK
25	木	タルタルがあれば！！ サーモンフライタルタルソース	甘酢からあげ	【トマトの酸味で暑さを乗り切ろう】 豚肉と夏野菜のトマト炒め/小松菜としめじの煮浸し/ツナとわかめのさっぱり和え/カラフルビーンズサラダ/ほか2品	エ:252 た:17.4 塩:2.4	糖質 14.9g	SP 700円税込 タイ料理ガパオの焼きそばバージョン ピリ辛味のひき肉が相性バツグン ガパオ焼きそば(大盛+100円) レンジOK
26	金	みんな大好き ジューシーフライドチキン	手作り海老天	【野菜スープで根菜を 煮込んだ滋養たっぷり】 ヘルシー 根菜カレー	エ:183 た:9.7 塩:2.1	糖質 17.4g	冷し麺 600円税込 梅の酸味が夏の疲れに効く 梅かつおさめきうどん (ふりかけ半ライス+120円)
7月26日(金)は、全部のお弁当を使い捨て容器でお届けいたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします！							

26日(金)はヘルシー初のカレーメニュー
普通盛で 526kcal 十穀米半なら 356kcal
大根、人参、牛蒡、蓮根を野菜スープで煮込んだ
根菜カレー(大豆ミート入り)
※十穀米も選べます。
※使い捨て容器でのお届けになります。

数量限定メニュー									
16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	
700円	800円	800円	780円	700円	800円	800円	800円	700円	
甘辛味の牛肉の下にブラックペッパーライス ニンニク香るブラック牛たまめし 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	やわらかジューシーワタルシエフ特製ローストポークわさびソース付 ライス大盛+50円	じっくり煮込んだ牛筋が絶品！牛すじ煮込カレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円	暑い日にサラサラ食べる鮭の塩味がたまらない冷やし鮭茶漬 ライス大盛+50円	「至高」シリーズいつもよりサイズUPネギたっぷりソース 至高のゆーりんちー油淋鶏 ライス大盛+50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	タイ風チキンライス しっかりとやわらか鶏肉をエスニック風のタレで食べるカオマンガイ パクチー付 ライス大盛+100円	さわやかな辛さで人気のタイカレーグリーンカレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円	電子レンジ可
600円	700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		+ 十穀米半ライス 173kcal + 十穀米普通盛 346kcal +50円 + 十穀米大盛 470kcal +100円	

600円 700円
7/16~7/19
ピリ辛肉みそ
ラーメン
7/22~7/26
ガパオ焼きそば
タイ料理ガパオの
焼きそばバージョン