



◎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、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 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	10/28 (月) ~ 11/1 (金)	週替りメニュー
28	月	とんかつ & 豚ニラオイスター炒め	自家製 ローストポーク	【柑橘類の爽やかな香り】鶏肉のマーマレード焼き/五目炒めなます/粉ふきいも/ほうれん草の卵ソテー	エ:235 た:14.1 塩:2.3	糖質 15.9g	肉 630円税込 ピリ辛味であと引くおいしさ 豚バラ肉の韓国炒め定食 ライス付
29	火	チキンロールフライ & ポークストロガノフ	手作り エビフライ	【香ばしい香りが食欲をそそります】あじの照り焼き/キャベツの醤油麹炒め/白菜のおかか煮/かぼちゃの胡麻和え	エ:211 た:17.3 塩:2.2	糖質 17.7g	肉 630円税込 みんな大好き唐揚げ弁当 定番からあげ定食 マヨ付、ライス付 唐揚げダブル 10個入りは 900円
30	水	サーモンフライ & ガリパタチキン炒め	からあげ	薬膳メニュー【ピリ辛炒めを甘酒麹でまろやかに】ブロッコリーと豚肉のピリ辛炒め(麹甘酒)/オムレツ/チンゲン菜の塩麹炒め(塩麹)/キャベツの昆布和え(ごま)/大根の甘酢漬(ゆず)	エ:267 た:12.9 塩:1.9	糖質 16.6g	魚 630円税込 自家製塩こうじでサバの旨み引き出す サバの自家製塩こうじ焼き ライス付
31	木	ハロウィンかぼちゃコロケ & 豚ひき肉とキャベツのみそ炒め	自家製 チャーシュー	【香味だれをかけてさっぱり】鶏もも竜田香味だれ/厚揚げの生姜炒め/じゃがいもの煮物/ひじきのデリサラダ	エ:297 た:14.6 塩:2.0	糖質 18.7g	丼 600円税込 人気丼メニュー! レンジOK ネギ塩豚カルビ丼 (大盛+50円)
1	金	エビフライ & お楽しみフライ	イカフライ	【日本人が好きな甘辛い味付けです】すき焼き風煮/れんこんの甘辛炒め/ひじき煮/大根マヨサラダ	エ:255 た:8.6 塩:1.8	糖質 15.6g	SP 730円税込 ワタル特製デミグラスソースのオムライス (大盛+100円)
5	火	ふわふわタラ唐揚げ & 豚肉チャプチェ	春巻き	【給食でも人気の鶏の照り焼き】鶏の照り焼き/じゃがいもの土佐煮/キャベツのサラダ/アスパラソテー	エ:221 た:13.2 塩:1.4	糖質 15.6g	肉 630円税込 豚バラ肉のガーリックバター醤油炒め定食 ライス付
6	水	豚肉の旨辛煮 & アジの南蛮漬	甘酢からあげ	薬膳メニュー【塩麹で炒め物もさらに美味しく!】鶏肉と野菜の塩麹炒め(塩麹)/ブロッコリーのペペロンチーノ(とうがらし・にんにく)/ごぼう炒め煮(金針菜)/ほうれん草ときのこの和え物(クミン)/セロリの醤油漬(セロリ・とうがらし)	エ:219 た:12.6 塩:1.8	糖質 11.0g	肉 630円税込 みんな大好き唐揚げ弁当 定番からあげ定食 マヨ付、ライス付 からあげダブル 10個入りは 900円
7	木	イカ野菜カツ & 鶏肉とさつまいもの韓国炒め	手作り塩こうじハンバーグ	【ケチャップの甘酸っぱい味付けがたまらない】ポークケチャップ/豆腐の田楽/キャベツの海苔和え/ブロッコリーサラダ	エ:259 た:14.4 塩:1.5	糖質 15.4g	魚 630円税込 人気ナンバー1 魚メニュー 大人気! 銀鮭の西京焼き定食 ライス付
8	金	ハンバーグ デミグラスソース	自家製 ローストポーク	【和食の定番ですね】サバの味噌煮/ちくわとピーマンの金平/いんげんと玉葱のソテー/もやしのおかか和え	エ:285 た:13.2 塩:2.5	糖質 13.0g	丼 600円税込 旨み凝縮塩マーボーをたっぷりかけた塩マーボー丼 (大盛+50円) レンジOK SP 750円税込 北海道釧路のソウルフード とんかつ&ミートソース スパカツ (大盛+100円)

数量限定メニュー

<p>630円</p> <p>辛みそチキン竜田 ライス大盛+50円 10/28~11/1</p>	<p>750円</p> <p>とんかつ&amp;ミートソーススパカツ 大盛+100円 11/5~11/8</p>	<p>800円</p> <p>火山の火口にたっぷりエビチリ! エビチリ火山チャーハン 大盛+100円 電子レンジOK</p>	<p>830円</p> <p>悪魔的にうまい! ディアボラ風(イタリア語で悪魔) ワタルの手作りハンバーグ(200g) ライス大盛+50円</p>	<p>850円</p> <p>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</p>	<p>800円</p> <p>お箸で切れるほどやわらかい! ワタルの酢豚ステーキ ライス大盛+50円</p>	<p>750円</p> <p>電子レンジOK 横浜のB級グルメ 生姜焼き&amp;目玉焼き 横浜スタミナカレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円</p>	<p>750円</p> <p>電子レンジ可 世界の料理 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</p>	<p>800円</p> <p>大人気! サイズUP! 具沢山タルタル ワタルのチキン南蛮 ライス大盛+50円</p>	<p>830円</p> <p>明太子の旨味感じるソース! 明太子の旨味明太マヨソース ライス大盛+50円</p>	<p>800円</p> <p>電子レンジOK 辛めに仕上げた和風だしのカレー 辛い! 和風チキンカツカレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円</p>
<p>おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込170円</p>		<p>シン・海苔段々 イカフライ・白身フライのせ 各+100円 700円(税込) 焼き鮭のせ+200円</p>		<p>463円 (税込500円)</p> <p>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</p> <p>+ 穀米半ライス 173kcal + 穀米普通盛 346kcal +50円 + 穀米大盛 470kcal +100円</p>						