



◎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致します。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	週替りメニュー	
15	火	やわらかイカフライ & 豚肉のにんにく醤油炒め	自家製 ローストポーク	【オイスターの旨味がGOOD!】 大豆ミートとキャベツのオイスター炒め/ピーマンの煮びたし/いんげんと卵のソテー/もやしのおかか和え	エ:206 た:19.7 塩:1.9	糖質 15.5g	肉 630円税込 生姜香る美味しい定番生姜焼き 定番しょうが焼き弁当 マヨネーズ付 ライス付
16	水	ボリューム満点ハムカツ & ホッケ塩焼き	からあげ	薬膳メニュー【生姜が効いている! 安定の美味しさです】 ぶりの生姜焼き(醤油麹)/切干大根の煮物(松の実)/キャベツの炒め物(クミン)/ほうれん草のお浸し(金針菜)/ポテトサラダ(あおのり)	エ:318 た:17.8 塩:2.3	糖質 23.6g	肉 630円税込 しょうが焼き2倍入りダブルは900円 大分県中津市のご当地からあげを再現 中津からあげ定食 ライス付
17	木	白身フライタルタルソース & 鶏肉の甘辛炒め	自家製 チャーシュー	【野菜とトマトを煮込んだソースです】 鶏むね肉のラタウイユソース/千草焼/マカロニサラダ/キャベツの梅和え	エ:234 た:19.0 塩:1.6	糖質 16.3g	魚 600円税込 1日分のDHA・EPAが摂れる サバ味噌煮定食 ライス付
18	金	とろとろ卵のカツ煮弁当	イカフライ	美味しおDAY【ピリ辛みそ炒めです】 厚揚げと小松菜の豚みそ炒め/茄子の煮浸し/サツマイモのレモン煮/彩りお浸し	エ:216 た:11.1 塩:1.5	糖質 19.2g	丼 600円税込 ピリ辛ミンチで食欲アップ! レンジOK 台湾まぜめしとろとろ卵のせ (大盛+50円)
21	月	最強タッグ チーズチキンカツ & チンジャオロース	春巻き	【さっぱり鶏の梅焼きです】 鶏の梅焼き/高野豆腐卵とじ/のり塩ポテト/キャベツの酢の物	エ:240 た:14.1 塩:2.3	糖質 11.1g	肉 630円税込 大人気! 鶏肉人気ナンバー1メニュー! 宮崎チキン南蛮定食 ライス付
22	火	やんちゃメニュー 大きなメンチカツ & 豚ニラ炒め	自家製 ローストポーク	【おふくろの味の定番ですよ】 肉じゃが/金平ごぼう/小松菜のごまネーズ和え/もやしのゆかり和え	エ:296 た:11.8 塩:1.9	糖質 20.9g	肉 630円税込 間違いない味! 万年屋定番メニュー 定番しょうが焼き弁当 ライス付
23	水	ホタテクリームフライ & 鶏肉とレンコン塩だれ炒め	甘酢からあげ	薬膳メニュー【甘いかぼちゃが美味しいです】 秋野菜の甘辛かぼちゃ炒め(桂花)/豆腐のステーキ(醤油麹) ほうれん草と油揚げの煮浸し(なつめ)/いんげんのおかか和え(ごま)/キャベツ漬(とうがらし)	エ:221 た:14.2 塩:1.5	糖質 17.5g	魚 630円税込 桜チップでスモークした銀鮭を焼いた人気メニュー 大人気! スモークサーモン ライス付
24	木	大分名物とり天 & 辛さがクセになる豚肉チゲ炒め	手作り塩こうじハンバーグ	【ぷりぷりエビの中華炒め】 きのこ海老の中華炒め/チヂミ/にんじんしりしり/もやしのごま和え	エ:197 た:10.3 塩:2.9	糖質 16.4g	丼 600円税込 ワタル特製チャーシュー & マヨが相性バツグン チャーマヨ丼 (大盛+50円) レンジOK
25	金	チーズインハンバーグ & 男爵コロッケ	手作りエビフライ	【親子の相性バッチリ!】 親子煮/ブロッコリーのペペロンチーノ/おでん大根/ピーマンのナムル	エ:196 た:12.4 塩:1.9	糖質 8.9g	SP 700円税込 昔懐かしいナポリタンを大盛で! 大盛ナポリタン (麺 350g) (超特盛+100円)

数量限定メニュー

<p>730円</p> <p>1日分の野菜が摂れる本格ビビンバ 韓国ビビンバ丼 大盛+50円 10/15~10/18</p>	<p>700円</p> <p>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+100円</p>	<p>800円</p> <p>大人気! きざみ生わさび入りのタルタルがピリッとうまい チキン南蛮 わさびタルタル ライス大盛+50円</p>	<p>800円</p> <p>たっぶりタルタルがササミカツと合う! ササミカツカレー 自家製タルタルのせ ライス大盛+50円 ルー大盛+100円</p>	<p>700円</p> <p>金沢のソウルフード 洋風カツライス ライス大盛+50円</p>	<p>800円</p> <p>韓国風の甘辛味が病みつきに! ワタルのローストポーク ヤンニョムソース ライス大盛+50円</p>	<p>800円</p> <p>「ワタル」シリーズ ゆーりんちー 油淋鶏 ライス大盛+50円</p>	<p>800円</p> <p>二つのソースで食べ比べ! ローズとんかつ 柚子胡椒ポン酢 & たっぶり胡麻ソース ライス大盛+50円</p>	<p>800円</p> <p>電子レンジOK 青唐辛子入りキーマとチキンカレーのあいかけ & サフランライス ライス大盛+100円</p>
<p>700円</p> <p>NEW 大盛ナポリタン (麺 350g) 超特盛+100円 10/21~10/25</p>		<p>電子レンジOK</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>おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込170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>		