

3月16日(日)海楽フェスタに出店
人気の牛すじカレーや玉田めしなどご用意して、
マリントワー下会場でお待ちしております！

◎当日ご注文締め切りは、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

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ひいたします。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	週替りメニュー	
10	月	チキンロールフライ & 豚肉味噌炒め	自家製 ローストポーク	【ふわふわ卵の親子煮です】 親子煮/じゃがいもの土佐煮/春雨の酢の物/三色お浸し	エ:262 た:13.2 塩:2.6	糖質 28.9g	肉 650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
11	火	人気のヒレカツ & ウィナーナポリタン	手作り塩こう じハンバーグ	【栄養たっぷり、ぶりの照り焼きです】 ぶりの照り焼き/ブロッコリーの塩麹炒め/おでん大根/ほうれん草 の胡麻和え	エ:228 た:16.1 塩:2.2	糖質 10.9g	魚 650円税込 1日分のDHA・EPAが摂れる サバ味噌煮定食 ライス付
12	水	イカ野菜カツ & 鶏肉とニラ炒め	からあげ	薬膳メニュー【ピリ辛がアクセント！】 豚肉とピーマンのピリ辛炒め(松の実)/五目煮(醤油麹)/ジャーマン ポテト(クミン)/もやしの辛子和え(辛子)/白きくらげのナムル(白きく らげ)	エ:264 た:13.6 塩:1.6	糖質 21.8g	丼 650円税込 ピリ辛台湾ミンチが白めしと相性バツグン！ 台湾まぜめし(大盛+50円)
13	木	チキンカツ & ソース焼きそば & ふりかけ	自家製 チャーシュー	【彩り鮮やかチンジャオロース】 チンジャオロース/ポパイとコーンのソテー/チヂミ/わかめサラダ	エ:257 た:14.7 塩:2.4	糖質 15.6g	冷しうどん NEW 600円税込 人気の肉ごぼう天うどんを万年屋風に！ 肉ごぼう天うどん (ふりかけ半ライス付き+120円) スープを温めてから レンジで温めOK
14	金	ハンバーグ デミグラスソース	手作り エビフライ	【柑橘類の爽やかな香り】 鶏肉のマーマレード焼き/白菜のおかか煮/インゲンと玉葱のソテ ー/にんじんラペ	エ:222 た:12.7 塩:1.7	糖質 15.0g	SP 750円税込 ニューヨークで人気の屋台めし レンジOK チキンオーバーライス(大盛+100円)
17	月	気仙沼産カツオカツ & ピリ辛マーボー春雨	春巻き	【ピリ辛味で食欲をそそります】 鶏肉の辛みそ炒め/しゅうまい/きのここんにゃくの甘辛煮/ブロッ コリーの胡麻和え	エ:266 た:14.8 塩:2.1	糖質 19.4g	肉 650円税込 自家製タルタルソースが決め手の定番メニュー！ 宮崎チキン南蛮定食 ライス付
18	火	カレーコロケ & 焼き魚	自家製 ローストポーク	【お魚の竜田も美味しいんです】 アジの竜田揚げ/じゃがいもの味噌バター煮/ピーマンの金平/ほう れん草のお浸し	エ:240 た:15.2 塩:2.3	糖質 16.2g	魚 650円税込 桜チップで自家製スモークした銀鮭を焼いた人気メニュー スモークサーモン ライス付
19	水	サーモンフライ & ハッシュドポーク	イカフライ	薬膳メニュー【塩麹でお肉を柔らかく炒めました】 豚肉と野菜の塩麹炒め(塩麹)/小松菜と油揚げの煮浸し(金針菜)/ れんこんのカレー炒め(クミン)/大根サラダ(サンザシ)/カリフラワー のマリネ(桂花)	エ:237 た:12.1 塩:1.7	糖質 12.9g	丼 NEW 650円税込 やわらかとり天&かき揚げ&ちくわ天 レンジOK とり天かき揚げ丼(大盛+50円)
21	金	とろとろ玉子の カツ煮弁当	甘酢からあげ	美味しおDAY【甘辛い味付けがご飯にぴったり！】 豚肉のしぐれ煮/厚揚げのオイスター炒め/小松菜ときのこのお浸 し/もやしナムル	エ:289 た:15.2 塩:1.7	糖質 11.4g	冷しうどん NEW 600円税込 ピリ辛味が病みつきに！ 韓国風肉うどん (ふりかけ半ライス付き+120円) スープを温めてから レンジで温めOK
							SP 750円税込 具材たっぷりの中華あんが美味しい 中華あんかけ焼きそば(大盛+100円)

冷しうどん始めました！
ワタルのうどん お手頃600円



600円 NEW 3/10~3/14 肉ごぼう天
うどん
ふりかけ半ライス+120円

600円 NEW 3/17~3/21 韓国風
うどん
ふりかけ半ライス+120円



特別価格1000円 牛すきやき弁当

水戸借楽園梅まつり(3/20まで)で駅弁各種を期間限定販売中です！
印籠弁当、たこめし、牛すきやき、梅花見弁当などご用意してます！

数量限定メニュー

10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	21日(金)
800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+100円	850円 ワタルの手作り ハンバーグ シャリアピン ソース(200g) ライス大盛+50円	850円 人気のチキン南蛮に 濃厚明太タルタル チキン南蛮 ライス大盛+50円	850円 水戸借楽園で 梅まつり開催中！ 梅しそ とんかつ ライス大盛+50円	800円 スパイスがきいた 本格キーマカレー キーマカレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円	800円 NEW 特製甘だれで 香ばしく焼き上げた 豚かば焼き重 ライス大盛+50円	800円 オムライスにエビフライ & 白身フライとたっぷり タルタルソース！ 金沢 ハントライス ライス大盛+100円	850円 ワタルの ローストポーク ネギ塩だれ ライス大盛+50円	800円 奥深い味が特徴の 特別なタイカレー マッサマン カレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円

※鶏めし、のり弁はお休みさせていただきます

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	173kcal 346kcal 470kcal
------------------	---	------	-------------------------------

※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。