









おまかせメニュー 日替わり 650円~ ◆お届けします



土曜日 日替わり ◆ お届けします ◆

- カニクリームコロッケ / なす揚げびたし / ひじき煮
- 13 シューマイ / 春巻き / 春雨サラダ
- チキンカツ / 甘酢肉団子 / 切干大根煮 20
- 27 肉野菜炒め/野菜コロッケ/ブロッコリー

選べる! 日替わり弁当 赤 黒 毎日3種から、



-mon-



、 回電子レンジ可 / 日替わり【赤】



選べる! ごはん



並 白米



彩 金芽 ロウカット 玄米 白米



休業日のお知らせ

kcal

384

16

347

天ぷら (赤ウィンナー/蓮根

カレー南蛮風

かにクリームコロッケ

塩焼チキンステーキ

ふろふき大根



3

404

kcal

10

いつもご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、弊社では右記日程を休業とさせていただきます。 ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願い申し上げます。

-wed-

クリームシチュー

メンチカツ

自家製味噌煮

ロースとんかつ

茄子自家製甘みそかけ

五目切干大根煮



322 kcal

11

18

438 kcal

kcal

チキンたれ焼

チリコンカン

ハム春雨野菜炒め

すり身豆腐塩胡椒焼

ミックスフライ (鮱/白鵵)

自家製タルタルソース

肉じゃが

鶏天



kcal

年末年始

肉団子酢豚風 1 アジフライ 392 kcal 大豆とひじき煮

照りマヨハンバーグ インゲンコーン塩炒め イカ寄せフライ

麻婆豆腐 15

揚げ餃子 **291** kcal

メンチカツ煮 いんげんしそ昆布 海鮮焼売

オムレツ天 kcal カレー 23

八宝菜

温野菜

サバ塩焼

ロースとんかつ ハム春雨野菜炒め

スタミナ焼肉

五目ひじき煮 小松菜の辛し和え

ミニフルーツゼリー

クリーミーコーンコロッケ

エビフライ&白身魚フライ

和風きのこスパゲティ

筑前煮 374 kcal 茄子自家製甘みそかけ

17

鶏肉豆腐天ぷら 大豆とひじき煮 kcal

親子煮

カップ金山寺みそ

とんかつ

八宝菜

356

アジフライ

オニオンサラダ

天ぷら(ふんわり頭/蓮根)

24 肉団子酢豚風

ベーコン粒マスタードフライ

ウインナーと野菜のスープ煮 こんにゃくサラダ

チーズダッカルビ

ひじきと大豆の煮付け

ハンバーグ照焼ソース

オムレツ

スパゲティペペロンチーノ 433 kcal 温野菜

チキンカツ

あさりと春雨のピリ辛炒め 三色ナムル

豚肉の塩ダレ炒め

手作り和風おろしソースハンバーグ

玉子木くらげ炒め

牛肉コロッケ

高野豆腐の含め煮 大根と胡瓜のマヨワサ ラー油しいたけ

肉じゃが

厚焼玉子

海老カツ 12 オムレツ野菜あん 349 焼うどん

豚生姜焼

ちくわ天

自家製力レーマカロニサラダ

唐揚 19

すり身豆腐塩胡椒焼 431 ポークシチュー kcal

豚肉蒟蒻すき焼煮 カレーコロッケ 自家製ハムマカロニサラダ

ポークカレー

枝豆とわかめのツナ和え

焼鳥ねぎま炒め

ウインナービーフンソテ-花野菜サラダ

大根と昆布の生姜煮

麻婆豆腐

肉ニラもやし炒め フレンチサラダ

ハムマヨサラダフライ

サーモンタルタルカツ

切干大根煮

シューマイ

さっくりメンチカツ

、◎□電子レンジ可 / 日替わり【黒】



選べる! ごはん



彩 小 金芽 ロウカット 玄米 白米

チーズインハンバーグ 豚肉とこんにゃくの炒め煮 ックスサラダ ミックスサラ 抹茶わらび餅 kcal

鶏のから揚げ

豚肉とキャベツの味噌炒め 五目きんぴら おくらのごまよごし

15

マカロニサラダ

広東春雨 たっぷり枝豆フライ

がんもと椎茸の煮物 じゃが芋マヨ明太風味和え かみなりこんにゃく

フィッシュフライ チキントマトシチュー キャベツとウインナーのコンソメソテー ブロッコリーと春雨の中華サラダ ごま高菜 小松菜とさつま揚げの白だし煮 ピリ辛こんにゃく かぼちゃサラダ

ビックハムカツ 茄子のボロネーゼ

鶏のペペロンキャベツ 488 豆腐とわかめのチョレギサラダ

チキンステーキ 回鍋肉

あさりと切干大根の煮物 もやしの梅肉和え 354 サクサクささみカツ

416 絹ごし揚げ煮

ネギ塩だれ炭火風焼肉 カレーコロッケ

マカロニナポリタン 大豆とパプリカのサラダ カップなめ茸

ポテトサラダ 三色豆 **419** kcal

豚挽と春雨のオイスターソース炒め

チキン南蛮タルタル

ハムカツ ジャーマンポテト オクラの山葵和え

595 マカロニソテー

kcal えびフリッター

カツ丼風煮

えのき梅肉和え

11

kcal

25

403 大根煮

厚焼玉子

佃煮

340

26 肉野菜炒め 中華春巻 蓮根きんぴら

キムチもやし ほうれん草の胡麻和え

ハムカツ

kcal たけのこソテー

12 アジフライ&イカフライ

メンマ炒め

白滝明太子和え

309 しゅうまい



∖興電子レンジ可 / Rich



選べる! ごはん



白米

金芽 ロウカット 玄米

ササミフライ

オムレツ 296 サイコロこんにゃく煮

> メンチカツ 厚焼き玉子

329 kcal 小松菜ピーナッツ和え

15 にらたっぷり豚キムチ

棒天煮 kcal お好み焼き

タンドリーチキン 22

オクラ天 kcal 茎わかめソテー kcal れんこん韓国風煮

ミックスフライ

チキン柚子胡椒焼き 224 いんげん辛子和え がんも煮 kcal

16 鶏唐揚げ

303 ブロッコリーゴマラー和え えび団子素揚げ

23 チーズメンチカツ **315** しゅうまい kcal ザーサイ入り野菜炒め すき焼き風煮

376 ぜんまい煮 kcal 白きくらげお浸し

10 ハンバーグシャリアピンソース

人参甘煮&ボイルブロッコリー ピンクボール蒸し kcal

17 麻婆豆腐

24 トンカツ

206 エリンギピリ辛炒め kcal 木の葉しんじょ揚げ

kcal じゃが芋スープ煮

笹がきごぼう炒め

スパゲッティバジルソテー kcal

巾着煮

18 Wエビフライ

じゃが芋チリソース炒め

デミグラスハンバーグ

19 八宝菜 264 大根カレー煮

347

kcal

kcal 信田巻煮

26 ヒレカツ

kcal 豆腐チャンプル

小籠包 kcal マカロニバジルソテー





、鄭電子レンジ可 /

のり弁

630_円

- **月**タルタル白身魚
- NEW 🛚 📉 ハ ン バ ー グ

NEW 🗟 ハ ン バ ー グ

NEW



、■電子レンジ可/

数量限定

オンザ 炒飯

700_H

- **月焼肉たまご炒飯**
- 焼肉たまご炒飯 水 餃 子 & 炒
- 揚 & 炒
- ★ 唐 揚&炒 飯

NEW

∖■電子レンジ可 / 数量限定

洋食屋のミートソース



- || タルタル海老フライ チーズハンバーグ
- 水 チーズハンバーグ
- 木 タルタル海老フライ
- **金** チーズハンバーグ





●電子レンジ不可 700円

- 月
- 水
 - 毎日
- 木 金

∖興電子レンジ可 /



680円

- || 海老フライカレー
- 焼肉カレー
- | 焼肉カレー
- 金 チーズハンバーグカレー

、■電子レンジ可 /

●副菜はおまかせです。▼写真はイメージです。780円



ごはんが選べます



- 塩
- 西京焼
- さ 🔝 鮭 の 甘 塩 焼

曜日替わり

月

-mon-

-tue-

лk

-wed-

-thu-

-fri-

∖■電子レンジ可 / NEWランチ

600_円 ごはんが選べます



チーズハンバーグ カニクリームコロッケ 步ポリタシ **NEW**





















∖■電子レンジ可 / 丼 580円









和風弁当



、■電子レンジ可ノ スマートミール 680円 Smart Meal ^{スマートミール} ● ごはんは雑穀米です。









さば香味焼と煮物



生野菜サラダ 280円











スマートミールとは?

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。 つまり一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い野菜がた っぷり食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

栄養バランスを考えて「ちゃんと」 食べたい女性や中高年男性の方向け

このお弁当はスマートミールの「ちゃんと」の基準 (450 ~ 650kcal 未満)を満たしています。

スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣病が予防できるわけではありません。 健康づくりには、スマートミールのような、栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、 積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。 また、現在治療を受けておられる方は、主治医にご相談の上、スマートミールをご利用 ください。



