

10月の 日替わり メニュー

📷マークは写真で紹介しているメニューです。

記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。

厳選国産十六穀米ご飯使用



日替わりヘルシー弁当
カロリー約550kcal



日替わりデラックス弁当
カロリー約750kcal



季節にちなんだプレミアムなメニュー。
デザート付きです。



魅力的なおかずを盛り込んだ
スペシャルメニューです。

※写真はイメージです。
※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしていません。ご了承ください。
※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただきます。
※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただきます。

月

火

水

木

金

から揚げ強化月間

10月は、から揚げ強化月間！

日本唐揚協会は、10月を「から揚げ強化月間」として制定しています。秋の行業シーズンや運動会のお弁当、秋祭りなどに合わせて、から揚げが食べられる機会が多い月であること、「10」の語呂合わせ（じゅわつと、ジューシー）や、干支の10番目が「酉」であるなど、から揚げと相性が良い月ということが制定理由です。

3

から揚げ強化月間

📷塩麹チキン竜田・ベロロ野菜添え
ひき肉と春雨の坦々麺混ぜそば
五日巾着の和風煮
エリンギとアロココリの中華炒め
腸活！3種海藻とオクラのネバネバサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 422kcal	12.9g	9.1g	69.1g	2.2g
デラックス 618kcal	19.4g	14.5g	98.5g	3.0g

4

から揚げ強化月間

具沢山

📷ブリブリ海老入り八宝菜
お楽しみの1品
鶏さつまの生妻醤油
スッキーとナスのラタトゥイユ仕立て
ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 471kcal	13.7g	13.9g	70.6g	2.5g
デラックス 648kcal	19.9g	17.9g	99.1g	3.5g

5

から揚げ強化月間

📷挽き肉と野菜のスタミナ肉味噌ビビンバ風
宮城県産カツオカツ・梅マヨソース
一味香るハムステーキ
おまかせの副菜
瀬戸内産しらすとわかめのおろしサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 475kcal	15.1g	15.0g	68.4g	2.7g
デラックス 703kcal	22.4g	23.7g	97.3g	3.4g

6

から揚げ強化月間

★ Special

📷大分・中津「鳥しん」監修しょうゆ唐揚げ
📷豆腐ハンバーグ・オニオンステーキソース
タコ入り！海鮮チヂミ
ヤングコーンのきんぴら
白菜漬けと水菜の青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 513kcal	13.8g	18.3g	70.6g	2.4g
デラックス 796kcal	22.2g	32.5g	99.9g	3.4g

7

から揚げ強化月間

📷甘辛豚とナッツのオイスターソース炒め
白身魚フライ・山椒風味
高野豆腐の肉そぼろ麻婆中華あん
切干大根煮
たまりさくらげときゅうりのバリバリサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 468kcal	13.2g	12.2g	73.4g	2.5g
デラックス 688kcal	17.8g	19.4g	106.3g	3.3g

10

お休み

11

から揚げ強化月間

📷サクサクフライドチキン
国産肉団子ときのこのこってり煮
鮭と大豆のもちろみソース炒め
竹の子の生妻麻布和え
マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 562kcal	17.0g	18.4g	80.5g	2.5g
デラックス 838kcal	25.2g	30.1g	114.6g	3.1g

12

から揚げ強化月間

📷Premium トマト&さつま芋の日にちなんて

📷照焼きハンバーグ・秋きのご添え
📷合鴨とさつま芋のフランス田舎風仕立て
芽キャベツのトマト煮
旬を先どり！野沢菜のピリ辛ナムル
種子島産安納芋のスートポテト

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 475kcal	15.1g	15.0g	68.4g	2.7g
デラックス 703kcal	22.4g	23.7g	97.3g	3.4g

13

から揚げ強化月間

📷ジュシーメンチカツ・デミトマトソース
旨味あみ込む野菜を包む鶏肉の甘辛八幡巻(やわたまき)
ちくわの磯辺揚げ
ひじき煮
お出汁煮里芋のマッシュ和サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 533kcal	14.7g	16.2g	79.6g	2.9g
デラックス 781kcal	21.5g	26.1g	111.2g	3.8g

14

から揚げ強化月間

📷からだ温まる

📷ほくしずみ鶏・野菜の参鶏湯(サムゲタン)風
お好み焼き風たっぷり肉の包み揚げ
ピリ辛こんにゃくの炒め煮
豆乳入りふくらがんと煮
店主おすすめのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 431kcal	12.3g	10.2g	69.4g	2.4g
デラックス 612kcal	18.3g	14.8g	97.3g	3.1g

17

から揚げ強化月間

📷粗挽き肉ハンバーグ・5種果汁大根おろし
瀬戸内レモンの風味香る花咲イカ衣包み
彩り野菜のチャプチェ
竹の子とピーマンの生妻炒め
ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 487kcal	14.2g	15.3g	70.6g	2.1g
デラックス 723kcal	21.7g	25.1g	98.6g	2.9g

18

から揚げ強化月間

★ Special

📷桜海老のクリームコロッケ
📷国産豚唐揚げと玉子の中華風チリ炒め
粗挽きひとくちつくね・黒酢ダレ
春菊のピリ辛ナムル
サラダコンキヤと水菜の胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 549kcal	11.8g	20.5g	77.0g	2.2g
デラックス 833kcal	16.6g	33.6g	113.0g	2.9g

19

から揚げ強化月間

📷野菜豊富な牛肉の照り焼きマヨネーズ炒め
さば竜田・油淋鶏(ユウリンチー)ソース～
大根の和風煮～ゆず胡椒風味～
インゲンとごぼうの梅味噌ダレ
さつまと海藻のさっぱりボン酢ジュレ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 401kcal	11.6g	8.6g	67.8g	2.0g
デラックス 602kcal	18.3g	15.3g	95.4g	2.6g

20

から揚げ強化月間

📷黒胡麻チキンの和南蛮・タルタル添え
ほっとする味 切り昆布とちくわの煮物
静岡名物！黒はんぺんフライ
きんぴら蓮根
さつま芋とかぼちゃのマスタードサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 521kcal	13.8g	15.4g	79.9g	2.3g
デラックス 836kcal	24.5g	31.1g	112.1g	3.7g

21

から揚げ強化月間

📷リコピン

📷とろろ牛すじと野菜のトマトシチュー
お楽しみの揚げ物
青ネギ入り！鶏つくねのリング揚げ
李つるとぜんまいの和風煮
切干大根ときゅうりの3種チーズのシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 500kcal	12.0g	16.9g	72.4g	2.4g
デラックス 731kcal	17.8g	25.8g	102.9g	3.6g

24

から揚げ強化月間

📷十勝チーズ入り！ささみフライ
カルシウム豊富 あじの南蛮漬け
鉄分豊富！高野豆腐と花枝の煮物
おまかせの副菜
マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 489kcal	14.7g	14.1g	72.5g	2.3g
デラックス 712kcal	21.7g	21.4g	103.4g	2.9g

25

から揚げ強化月間

📷海老カツ・オーロラソース
フランスの家庭料理 合鴨のボトフ
軟骨入り照り焼き肉団子
ひじき煮
紅芯大根とカリフラワーのマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 479kcal	13.4g	14.5g	70.8g	2.4g
デラックス 690kcal	19.6g	21.8g	100.0g	3.1g

26

から揚げ強化月間

九州産

📷九州産若鶏の梅しそ竜田
生妻入り豆腐ステーキ・田楽味噌ダレ
さばの塩焼き
揚げなすとピーマンのおかか炒め
店主おすすめの1品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 509kcal	16.1g	18.2g	67.6g	2.1g
デラックス 745kcal	23.3g	29.1g	93.8g	2.9g

27

から揚げ強化月間

📷ビーフ入りハンバーグ・BBQソース
磯の香がする裏切らない旨さ白身魚フライ
明太子ときのこの豆乳パスタ風
切干大根煮
干し豆腐と高菜のナムル

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 506kcal	16.8g	15.0g	74.0g	2.8g
デラックス 724kcal	23.8g	23.2g	102.4g	3.7g

28

から揚げ強化月間

📷Premium ハロウィンにちなんで

📷瀬戸内塩レモン唐揚げ
📷かぼちゃしんじょうの四川風ピリ辛麻婆あん
小松菜とエリンギのバター醤油炒め
瀬戸内産じゃこと白菜漬けのさっぱりサラダ
北海道産かぼちゃのミニタルト

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 503kcal	14.0g	14.4g	75.7g	2.2g
デラックス 795kcal	25.0g	27.0g	108.8g	3.7g

31

から揚げ強化月間

📷ふわふわ鶏つくね・和風ごまあんかけ
ブリブリ海老水餃子
カリフラワーとパプリカのカレー炒め
わかめとネギのサクサク醤油炒め
ゴロゴロ大学芋

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー 448kcal	13.8g	9.2g	75.8g	2.4g
デラックス 626kcal	22.3g	12.6g	103.5g	3.3g