

定価 ¥520  
(税込 ¥562)  
主小盛 ¥500  
(税込 ¥540)

# 11月 大好評ヘルシーB

●ご注文は-----  
日本橋店  
・03-5606-3411(代)  
TEL・03-5606-3421  
・03-5606-3891

FAX・03-5606-3425

◎当店で使用のお米はすべて国内産です




◎食数の変更は当日9時20分迄にお知らせ下さい。◎お休みの時は前日迄にお知らせ下さい。◎仕入れの都合により内容を変えさせていただくこともありますので、ご諒承下さい。◎食品衛生上涼しい所に置き、14:00迄にお召し上がり下さい。◎御飯のエネルギーは含まれておりません。御飯1ヶのエネルギーは約360kcal(小盛は約290kcal)です。◎お並びの点がございましたら、些細なことでも是非お知らせ下さい。◎当店でアレルギー物質を含む食品と含まない食品の分別調理、メニュー表にてアレルギー物質の表示は行っておりません。食品アレルギー物質についてはお電話にお問い合わせください。  
Bランチ容器は、長めに加熱すると変形する場合がございますのでご注意ください!

待望の「炊込み御飯」が登場します。  
秋の味覚がたっぷり染み込んだ御飯は、彩りも味わいも豊かに風味広がり、おかずとの相性抜群！是非、ご賞味ください。

| 木   | 金  | 土                 |
|---|--|-------------------|
|  <p>1<br/>山菜きのこ炊込み御飯&amp;サワラ柚子庵焼<br/>鶏胸肉の冷しゃぶサラダ<br/>煮豚・その他</p> <p>283 kcal   塩分 2.7 g</p> |  <p>2<br/>大好評メニュー<br/>ノンメタポーク生姜炒め<br/>アジ塩麹焼き<br/>アスパラベーコンソテー<br/>その他</p> <p>288 kcal   塩分 2.9 g</p> | <p>3<br/>文化の日</p> |

| 日 | 月   | 火  | 水  | 木  | 金   | 土  |     |
|---|---|--|--|--|---|----|-----|
| 4 |  <p>5<br/>金目鯛塩焼き&amp;イカみりん焼き<br/>白モツ辛味噌煮<br/>インゲンと白滝煮<br/>その他</p> <p>212 kcal   塩分 2.7 g</p> |  <p>6<br/>おすすめメニュー<br/>菜彩鶏香草焼き&amp;オムレツ<br/>ケチャップかけ<br/>ツナと野菜のスープ煮<br/>カラフル麹麹サラダ・その他</p> <p>261 kcal   塩分 2.0 g</p> |  <p>7<br/>超人気メニュー<br/>毎回大人気！牛すき焼き風煮<br/>ホッケ味噌焼<br/>ブロッコリードレッシング和え<br/>その他</p> <p>284 kcal   塩分 2.8 g</p> |  <p>8<br/>大満足！特選！銀鮭もろみ味噌焼<br/>鶏ムネ肉と茹で野菜の梅サラダ<br/>メンマと青梗菜のオイスター炒め<br/>その他</p> <p>289 kcal   塩分 2.6 g</p> |  <p>9<br/>大反響メニュー<br/>菜彩鶏親子煮<br/>もやしスープ煮<br/>白菜とマロニーの白湯炒め<br/>その他</p> <p>289 kcal   塩分 2.7 g</p> | 10 | お休み |

|    |  |  |  |   |   |    |     |
|----|--|--|--|---|---|----|-----|
| 11 |  <p>12<br/>大海老天ぷら&amp;根菜入り鶏つくね<br/>煮しめ(人参・大根・椎茸・スナップエンドウ)<br/>春菊としめじの煮浸し<br/>その他</p> <p>236 kcal   塩分 2.9 g</p> |  <p>13<br/>大好評！さば香味しそ焼き<br/>ビーフンオイスター炒め<br/>もやしとチキンのペッパー炒め<br/>その他</p> <p>281 kcal   塩分 2.5 g</p> |  <p>14<br/>中華も絶品！チンジャオロース<br/>鶏唐揚げ<br/>ワカメとツナのヘルシーサラダ<br/>その他</p> <p>261 kcal   塩分 2.3 g</p> |  <p>15<br/>銀ムツ京粕漬焼&amp;蓮根天ぷら<br/>冬瓜のそぼろあん<br/>ひじきと4種豆のサラダ<br/>その他</p> <p>280 kcal   塩分 2.6 g</p> |  <p>16<br/>大反響メニュー<br/>ノンメタポーク卵とじ<br/>ニシン塩焼き<br/>ブロッコリーと海老のペッパー炒め<br/>その他</p> <p>267 kcal   塩分 2.6 g</p> | 17 | お休み |
|----|--|--|--|---|---|----|-----|

|    |   |  |  |  |  |    |     |
|----|---|--|--|--|--|----|-----|
| 18 |  <p>19<br/>銀ヒラス磯の香焼き&amp;ふんわり豆腐寄せ天<br/>鶏すき煮<br/>オクラとなめこのネバネバサラダ<br/>その他</p> <p>270 kcal   塩分 2.5 g</p> |  <p>20<br/>プレミアム鮭<br/>筍炊込み御飯&amp;特選銀鮭塩焼き<br/>しらすと高菜の和風スパゲティ<br/>キノコの梅サラダ<br/>その他</p> <p>266 kcal   塩分 2.6 g</p> |  <p>21<br/>MIXグリル<br/>豚ロース・イカ・舞茸<br/>鮭のチャンチャン炒め<br/>ゼンマイナムル<br/>その他</p> <p>267 kcal   塩分 2.7 g</p> |  <p>22<br/>豆腐ハンバーグ&amp;赤魚の粕漬焼き<br/>菜の花と炒り卵の炒め<br/>塩昆布入り和風大根サラダ<br/>その他</p> <p>258 kcal   塩分 2.9 g</p> | <p>23<br/>勤労感謝の日</p>  | 24 | お休み |
|----|---|--|--|--|--|----|-----|

|    |  |   |   |   |  |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| 25 |  <p>26<br/>あんこう竜田揚げ&amp;つくね大葉巻き<br/>ベビー帆立入り味噌チゲ鍋風<br/>もやしと小松菜ビビンバ風<br/>その他</p> <p>233 kcal   塩分 2.9 g</p> |  <p>27<br/>ブリ大根&amp;野菜かき揚げ<br/>イカと野菜の塩炒め<br/>ひじき煮<br/>その他</p> <p>288 kcal   塩分 2.7 g</p> |  <p>28<br/>大好評メニュー<br/>ノンメタポークフランク<br/>&amp;白身魚カレー粉焼<br/>エスカベッシュソース<br/>ポトフ<br/>くわい梅和え・その他</p> <p>272 kcal   塩分 2.9 g</p> |  <p>29<br/>黒ムツ西京焼き&amp;イカ紅揚げ<br/>海老と冬瓜の中華煮<br/>豆腐の和風サラダ<br/>その他</p> <p>258 kcal   塩分 2.7 g</p> |  <p>30<br/>三元豚ヒレ肉のデミソースかけ<br/>かぶのカニあん<br/>彩りイタリアンサラダ<br/>その他</p> <p>242 kcal   塩分 2.8 g</p> |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|--|