

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

# 5月 大人気ヘルシー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

◎食後の食量は當日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きます、それに伴いカロリーが多少前後する場合がございますが、ご請求下さい。  
◎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302kcal)です。  
◎お気づき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。Bランチ容器は、長めに加えると変形する場合がございますのでご注意ください!  
◎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をおこなっております。食品アレルギー物質についてはお電話にてお問い合わせください。



スマートミール対応商品は、  
**ご飯小盛セット**です。

スマートミールとは...

健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称です。  
「健康な食事・食環境」コンソーシアムが厳しい基準を審査・認証し、許可した店舗や事業所でスマートミールとして商品を提供することができます。

※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。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。

1	2	3	4
祝日	祝日	憲法記念日	みどりの日

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日					お休み
		大満足! 特選銀鮭塩焼き kcal 184	菜彩鶏梅味噌焼 &赤魚塩焼き kcal 187	黒ムツ西京焼き& イカ味噌焼き kcal 184	あんこう竜田揚げ &つくね大葉巻き kcal 117	
		鶏と茹で野菜のハニーマスタード和え 50	春雨とあさりの中華炒め 59	豚肉と蓮根カレー炒め 65	鶏と大根梅サラダ 26	
		メンマベッパー炒め 22	ひじき煮 20	インゲンと白滝のそぼろ煮 25	白菜と海老のスープ煮 12	
その他 87	その他 81	その他 46	その他 69			
343 kcal 食塩相当量 2.9 g	341 kcal 食塩相当量 2.8 g	310 kcal 食塩相当量 2.9 g	224 kcal 食塩相当量 2.9 g			

12	13	14	15	16	17	18
お休み						お休み
	菜彩鶏炭火焼鳥風 &メバル西京焼き kcal 170	大好評! さばの香味しそ焼き kcal 197	大海老天ぷら &菜彩鶏照焼き kcal 199	銀だら西京焼き &蓮根天ぷら kcal 189	目鯛照焼き& 豚ロース味噌焼き kcal 209	
	豚肉と野菜の生姜炒め 88	豚肉の冷しゃぶ風 36	白もつ旨塩煮 49	牛肉とツキコン甘平煮 47	菜の花と玉子の炒め 47	
	ワカメ柚子サラダ 10	イカと青梗菜の塩炒め 25	大根サラダ 15	海藻サラダ 31	こんにゃくサラダ 18	
その他 41	その他 66	その他 76	その他 69	その他 19		
309 kcal 食塩相当量 2.7 g	323 kcal 食塩相当量 2.6 g	339 kcal 食塩相当量 2.4 g	336 kcal 食塩相当量 2.6 g	288 kcal 食塩相当量 2.5 g		

19	20	21	22	23	24	25
お休み						お休み
	銀鮭金山寺味噌焼き &ノンメタボーク生姜炒め kcal 214	黒メヌケ幽庵焼& オーシャンキング天ぷら kcal 138	真鱈塩レモン焼き &チキンバジル焼き kcal 169	ブリ照焼き& 舞茸&ししとう天ぷら kcal 171	金目鯛塩焼き &チキン照焼き kcal 166	
	茹で野菜サラダ 76	肉野菜炒め 68	あさりで大根味噌煮 31	鶏と白菜の中華旨煮 45	大根と冬瓜のそぼろ煮 44	
	菜の花みぞれ煮 20	こんにゃくサラダ 13	アスパラとハムの炒め 29	きのこほうれん草のフレンチサラダ 32	春雨ともやしの中華サラダ 45	
その他 38	その他 68	その他 42	その他 65	その他 58		
343 kcal 食塩相当量 2.1 g	287 kcal 食塩相当量 2.7 g	271 kcal 食塩相当量 2.9 g	313 kcal 食塩相当量 2.3 g	307 kcal 食塩相当量 2.8 g		

26	27	28	29	30	31
お休み					
	大満足! 紅鮭塩焼き kcal 110	銀ヒラスポン酢焼き &豆腐ハンバーグ kcal 168	サワラ西京焼き &イカの紅揚げ kcal 176	絶品! 牛すき焼き風煮 kcal 158	ノンメタボークフランク &イカステーキ& アブラカイ塩レモン唐揚げ kcal 152
	豚と白菜のチゲ鍋風 57	和風あんかけ 46	チンジャオロース 71	アジ味噌焼き 69	豆腐サラダ 49
	菜の花と炒り卵の炒め 64	鶏ひき肉と野菜のフレンチ炒め 46	彩り野菜サラダ 38	コールスローサラダ 36	ポトフ・その他 79
その他 84	カブの中華あん・その他 113	その他 47	その他 74	その他 79	
315 kcal 食塩相当量 2.9 g	327 kcal 食塩相当量 2.9 g	332 kcal 食塩相当量 2.8 g	327 kcal 食塩相当量 2.9 g	280 kcal 食塩相当量 2.6 g	