

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

# 9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、ご了承下さい。  
◎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!

◎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しております。食品アレルギー物質についてはお気軽にお問い合わせください。

## ハガツオとは... 長崎県松浦産 14日

ハガツオは「カツオ」とつきますが、火を入れても、身が締まりにくく、焼魚や煮魚に最適で、さっぱりとした後味が特徴です。

火	水	木	金	土
 <p>1 大好評メニュー</p> <p>ノンメタポークフランク &amp; 白身魚カレー粉焼 エスカベッシュソース 鶏肉と茄子のトマト煮 海老とブロッコリーのベッパー炒め・その他</p> <p>189 kcal 68 kcal 46 kcal 47 kcal</p> <p>282 kcal 食塩相当量 2.8 g</p>	 <p>2 プレミアム鮭</p> <p>大満足! 特選銀鮭塩焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草としめじ煮 その他</p> <p>184 kcal 68 kcal 16 kcal 64 kcal</p> <p>332 kcal 食塩相当量 2.9 g</p>	 <p>3</p> <p>縞ホッケ塩焼き &amp; 菜彩鶏天ぷら 豚肉生姜炒め ツナキャベツサラダ その他</p> <p>206 kcal 48 kcal 21 kcal 67 kcal</p> <p>342 kcal 食塩相当量 2.8 g</p>	 <p>4 おすすめメニュー</p> <p>赤魚酒蒸し焼き風 特選仙台こしの 葱味噌のせ 牛肉と筍のオイスターソース炒め あさりと白菜の煮びたし・その他</p> <p>111 kcal 78 kcal 94 kcal</p> <p>283 kcal 食塩相当量 2.6 g</p>	お休み

日 月

6	 <p>7</p> <p>大海老天ぷら &amp; 炭火焼つくね 豚肉と蓮根のカレー炒め ひじきサラダ その他</p> <p>146 kcal 56 kcal 28 kcal 33 kcal</p> <p>263 kcal 食塩相当量 2.6 g</p>	 <p>8</p> <p>大好評! さば香味しそ焼き 豚肉と茄子のコチュジャン炒め 根菜そぼろ煮 その他</p> <p>197 kcal 46 kcal 32 kcal 39 kcal</p> <p>314 kcal 食塩相当量 2.8 g</p>	 <p>9</p> <p>サワラ西京焼き &amp; 竹輪天ぷら 鶏チゲ鍋風 カニ時雨サラダ その他</p> <p>188 kcal 51 kcal 34 kcal 40 kcal</p> <p>313 kcal 食塩相当量 2.6 g</p>	 <p>10 大好評メニュー</p> <p>ノンメタポーク生姜炒め &amp; メカジキ照焼き シーフードサラダ ひじき煮 その他</p> <p>164 kcal 52 kcal 16 kcal 36 kcal</p> <p>268 kcal 食塩相当量 2.5 g</p>	 <p>11</p> <p>絶品! 牛すき焼き風煮 イカステーキ照焼き もやしとコーンの味噌炒め その他</p> <p>159 kcal 38 kcal 22 kcal 82 kcal</p> <p>301 kcal 食塩相当量 2.4 g</p>	お休み
---	--	---	--	--	---	-----

13	 <p>14 おすすめメニュー</p> <p>ハガツオ照焼き 信州長天味噌の 生姜味噌のせ インゲンと糸こんにゃくのピリ辛煮 茹で野菜サラダ・その他</p> <p>112 kcal 25 kcal 130 kcal</p> <p>267 kcal 食塩相当量 2.6 g</p>	 <p>15 大好評メニュー</p> <p>ノンメタポーク クレイジーソルト炒め &amp; アンコウ唐揚げ あさりと春雨の中華炒め 蒸し鶏と胡瓜の柚子サラダ・その他</p> <p>182 kcal 42 kcal 72 kcal</p> <p>296 kcal 食塩相当量 2.8 g</p>	 <p>16</p> <p>メバルの 江戸前白味噌焼き &amp; オーシャンキング天ぷら 豚肉の冷しゃぶ風 蓮根と挽肉の炒め・その他</p> <p>156 kcal 62 kcal 74 kcal</p> <p>292 kcal 食塩相当量 2.6 g</p>	 <p>17</p> <p>銀ヒラスかぼす醤油焼 &amp; 豆腐ハンバーグ 紅葉おろしのせ 豚肉とザーサイの炒め けんちん煮・その他</p> <p>176 kcal 76 kcal 59 kcal</p> <p>311 kcal 食塩相当量 2.9 g</p>	 <p>18</p> <p>銀ダラ照焼き &amp; 海老天ぷら 挽肉と野菜の味噌炒め ごぼうサラダ その他</p> <p>201 kcal 46 kcal 38 kcal 50 kcal</p> <p>335 kcal 食塩相当量 2.7 g</p>	お休み
----	--	--	---	--	---	-----

20	<p>21 敬老の日</p> 	<p>22 秋分の日</p> 	 <p>23 プレミアム鮭</p> <p>大満足! 特選! 銀鮭京粕漬焼き 中華うま煮 ナムル その他</p> <p>219 kcal 36 kcal 32 kcal 54 kcal</p> <p>341 kcal 食塩相当量 2.8 g</p>	 <p>24</p> <p>タラの梅塩焼き &amp; 菜彩鶏七味照焼き 柚子七味のせ 海老と冬瓜煮 豚肉と青梗菜の塩炒め・その他</p> <p>194 kcal 46 kcal 81 kcal</p> <p>321 kcal 食塩相当量 2.8 g</p>	 <p>25 おすすめメニュー</p> <p>アジのだし漬け焼き 特選京都白味噌の 梅味噌のせ オクラとなめこのポン酢和え 豚大根・その他</p> <p>151 kcal 12 kcal 103 kcal</p> <p>266 kcal 食塩相当量 2.7 g</p>	お休み
----	--	--	---	--	---	-----

27	 <p>28 大人気メニュー</p> <p>大満足! 紅鮭塩焼き 筑前煮 もやしと青梗菜のそぼろ炒め その他</p> <p>97 kcal 61 kcal 42 kcal 64 kcal</p> <p>264 kcal 食塩相当量 2.9 g</p>	 <p>29</p> <p>中華も絶品! チンジャオロース チキン唐揚げ 春雨サラダ その他</p> <p>115 kcal 101 kcal 28 kcal 44 kcal</p> <p>288 kcal 食塩相当量 2.6 g</p>	 <p>30</p> <p>黒ムツ照焼き &amp; イカ磯辺揚げ 和風肉豆腐 大根とシラスの梅サラダ その他</p> <p>187 kcal 57 kcal 23 kcal 41 kcal</p> <p>308 kcal 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>スマートミール対応商品は、 ご飯小盛セットです。</p>  <p>Smart Meal スマートミール</p> <p>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。</p> <p>※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す、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。</p>	
----	--	--	---	---	--