

ビジネス 410円 (税込) (主食大盛り+15円) 注文および変更は 当日午前9時5分まで お願い致します。 担当栄養士 新宮

日	月	火	水	木	金	土
平均栄養量 熱量 830kcal タンパク 25.3g	食欲の秋♥きのこを食べよう きのこ類は、低カロリーでビタミン類、食物繊維、ミネラルなどの栄養素を豊富に含みます。美味しいものをつい食べ過ぎてしまう秋におすすめです☆					1 豚肉生姜焼き 焼売 帆立風味カツ 他
4 メンチカツ 太刀魚塩焼き マカロニサラダ 他	5 ローズカツ ナポリタン 筑前煮 他	6 チキンアラビアータ 白身魚フライ 金平ごぼう 他	7 回鍋肉 肉詰めいなり 五目煮 他	8 デミグラスハンバーグ 茄子ピリ辛煮 エビマリネ 他	9 豚肉リソース炒め 鉄板焼き餃子 なます 他	3 鱈山椒焼き&蓮根磯辺揚げ 高野豆腐卵とじ ビビンバ山菜 他
11 肉じゃがコロッケ オムレツ コールスローサラダ 他	12 ドライカレー ハムカツ もめとブロックのバルカメ 他	13 菜飯 ざんき もやしとにんにくの芽炒め 他	14 酢豚 エビ焼売 さつま芋と切り昆布の煮物 他	15 ねぎ塩豚炒め 鯖一味焼き 香巻き 他	16 韓国風焼き肉 韓国風チヂミ 金平ごぼう 他	10 エビフライ&サーモンフライ 南瓜旨煮 ブロックビーナス和え 他
18 アジフライ&ウインナー かにかま磯辺揚げ 卵豆腐 他	19 若鶏醤油香り揚げ 蒸し餃子 ひじき炒め煮 他	20 豚肉生姜焼き サーモンフライ 茄子ピリ辛煮 他	21 ローズカツ キャベツ信田煮 高野豆腐含め煮 他	22 回鍋肉 海鮮網春巻き 焼きピーマン 他	23 とろ〜りチーズ&カレーのみ揚げ 磯の香オムレツ 切干大根煮付 他	17 麻婆豆腐 ささみそ巻フライ 筑前煮 他
25 ハムカツ モダン平焼き 大根そぼろあんかけ 他	26 ざんき イカステーキ マカロニトマト煮 他	27 月見メンチカツ さごし一味焼 炒り豆腐 他	28 ハンバーグきのこソース 蓮根金平 テータスティック 他	29 炊き込みご飯 牛肉コロッケ 鯖照り焼き 他	30 油淋鶏 南瓜旨煮 マカロニサラダ 他	24 さば竜田揚げ 竹輪ゆかり揚げ 五目豆 他

※涼しい場所で保管いただき14時までにお召上がりください。

ヘルシー 410円 (税込) 注文および変更は 当日午前9時5分まで お願い致します。 担当栄養士 福田

日	月	火	水	木	金
平均栄養量 熱量 650kcal タンパク 22.5g	豆腐を味方につけよう! 豆腐のタンパク質は、血液中のコレステロールを低下させ、血圧上昇を抑制するといわれています! 近頃は米でも健康志向が高まり、世界でも「TOFU」として愛され始めています☆				
5 ちりめん山椒ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜天&卵焼き 他	6 ゆかりご飯 チーズメンチカツ かぼちゃサラダ 他	7 そぼろご飯 赤魚竜田揚げ 肉豆腐 他	8 バラ寿司 豚肉生姜焼き ハムマヨサラダフライ 他	1 鮭パセリご飯 ざんき 青梗菜煮浸し 他	2 のり弁 回鍋肉 さっぱり豆腐サラダ 他
12 明太子ご飯 チーズハンバーグ イカフライ 他	13 のり弁 焼肉炒め 白菜煮浸し 他	14 ふりかけご飯 エビフライ エリンギマリネ 他	15 高菜ご飯 白身魚フライ 糸コン明太よこし 他	16 栗ご飯 チキン南蛮 ブロックリー和え物 他	9 ふりかけご飯 チキンステーキ 蓮根金平 他
19 十五穀ご飯 冷やし豚しゃぶ エビカツ 他	20 ふりかけご飯 ヒレカツ ナポリタン 他	21 鮭弁当 きたあかりコロッケ きのこマリネ 他	22 わかめご飯 ざんき ほうれん草オムレツ 他	17 高菜ご飯 白身魚フライ 糸コン明太よこし 他	18 栗ご飯 チキン南蛮 ブロックリー和え物 他
26 ふりかけご飯 ドライカレー ささみシロ巻フライ 他	27 バラ寿司 肉味噌キャベツ ホキ磯辺揚げ 他	28 梅おかかご飯 ローズカツ 棒棒鶏 他	29 高菜しらすご飯 揚げ出し豆腐野菜あんかけ さつま芋サラダ 他	23 のり弁(ツナマヨ) おろしハンバーグ すき焼き 他	24 のり弁(ツナマヨ) おろしハンバーグ すき焼き 他

※涼しい場所で保管いただき14時までにお召上がりください。

Pick up!

チキン アラビアータ ビジネス 6日

とろ〜り チーズ 黒カレー 包み揚げ ビジネス 23日

PayPay PayPay 使えます!

※ご利用の際は事前にご連絡ください。

夕食 410円 (税込) (主食大盛り+15円) 注文および変更は 当日午後1時まで お願い致します。 担当栄養士 高木

日	月	火	水	木	金	土
平均栄養量 熱量 800kcal タンパク 24.9g						1 おろしハンバーグ
4 さごし一味焼&イカ天	5 ポークチャップ	6 肉じゃが	7 チキン南蛮	8 鯖塩焼き&コロッケ	9 わかめご飯 ホキカレー揚げ	3 チキンステーキ葱塩ダレ
11 ささみ二色揚げ	12 アジフライ&モダン平焼き	13 八宝菜	14 ローズカツ	15 豆腐ハンバーグ	16 さんま竜田揚げ	10 麻婆茄子
18 回鍋肉	19 エビフライ	20 お月見メンチカツ	21 酢豚	22 アジみりん干しフライ	23 白身フライ	17 チキンステーキ
25 ブリ照り焼き&かき揚げ	26 アジ南蛮漬け	27 豚肉生姜焼き	28 すき焼き	29 赤魚竜田揚げ	30 ハムカツ	24 焼肉
						31 ざんき

※涼しい場所で保管いただき20時までにお召上がりください。

にいきゅう 特製! ワンコインランチのご案内

どれでも1食 500円 (税込)

今年最後の冷たい麺類です。ぜひご賞味ください!

①冷やし釜玉 明太風うどん

②天津炒飯 電子レンジ対応容器

③ダブル唐揚げ丼 電子レンジ対応容器

大好評の天津飯がリニューアルしました!

丼メニューの一番人気再登場です!

ご注文はお電話で受付です。前日の正午までにご注文くださいませ。

故郷の味「いもたき」をご賞味ください

お手軽いもたきセット

セット内容 約3人前 2,500円 (税込)

里芋・鶏肉・厚揚げ・こんにやく・うどん他 ※出汁つき

ご自宅手軽に芋炊きをどうぞ! 調理済みの具材をお渡しいたしますので、鍋にうつして10分程度加熱いただければ召上がりいただけます。

ご注文はお電話で受付です。前日の正午までにご注文くださいませ。