

October 2024

10月献立表

おいしさ“日本一”を目指して!

ifs ランチBOX

■平 店:いわき市好間町下好間字鬼越95-1
Tel. 0246(36)6813 Fax. 0246(36)6814

■いわき南店:いわき市勿来町窪田酒井原2-2
Tel. 0246(65)2711 Fax. 0246(65)2712

URL <https://lunchbox-bento.com>



大好評!

490円
チキン南蛮
490円

10月度月替わりメニュー (月~金)
冷しそば&五目ご飯



・カロリー表示は、おかずのみのカロリーとなります。
・ライス普通盛りで、420カロリーになります。

注) 仕入れの都合等によりメニューが変更になる場合がございます。
予めご了承ください

月替わりメニューは、売り切れもございますので、ご注文は午前9:00までにお願致します。

MON TUE WED THU FRI SAT (パック弁当)

品質保持のため、また季節柄、
高温多湿の場所を避け、午後1
時までお召し上がり下さいませ

※画像は全てイメージ画になります

<p>1 チキンステーキ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●野菜コロッケ●焼きそば ●青菜胡麻和え●卵の花 <p>433kcal</p> <p>店長のおすすめ!</p>	<p>2 日辛鶏牛蒡メンチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ピリ辛中華炒め●ナムル ●大根コロッケ●根菜マリネ <p>386kcal</p>	<p>3 自家製鶏の唐揚</p> <ul style="list-style-type: none"> ●炊合せ●蓮根キャベツ金平 ●五目豆●紅白なます <p>390kcal</p> <p>人気メニュー</p>	<p>4 青のりフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●挽肉と卵オイスター炒め ●蕨と蒟和風煮●隠元和え <p>337kcal</p>	<p>5 おまかせメニュー</p>	
<p>7 トマトソースハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ハムカツ●ペペロンチーノ ●キムチもやし●オクラ和え <p>431kcal</p>	<p>8 旨いヒレカツ&カレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●チキンナゲット ●オニオンマリネ●お好み焼 <p>368kcal</p> <p>今月のイチオシ!</p>	<p>9 自家製鶏の唐揚</p> <ul style="list-style-type: none"> ●山海含め煮●ポテトサラダ ●ツパ野菜塩炒め●生姜和え <p>463kcal</p> <p>人気メニュー</p>	<p>10 W海老フライシリシリ付</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水餃子中華あん ●ピリ辛高菜●メンマ中華 <p>412kcal</p> <p>おすすめ!</p>	<p>11 チーズチキンカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●筍中華炒め●菜の花和え ●根菜煮物●ラー油椎茸P <p>341kcal</p> <p>これはおいしい</p>	<p>12 おまかせメニュー</p>
<p>14 スポーツの日</p>	<p>15 照焼風網焼バーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ペッパーハム焼●隠元和え ●牛蒡蒟蒻炒め●梅酢大根 <p>354kcal</p>	<p>16 野菜豚丼</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蓮根肉挟み揚●オムレツ ●ほうれん草和え●芋茎煮 <p>326kcal</p>	<p>17 豚ローススタミナ焼</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉野菜炒め●ミニメンチ ●味付竹の子●若芽ナムル <p>374kcal</p> <p>スタミナ!</p>	<p>18 五目炊込みご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> ●海鮮焼売中華あん●マリネ ●白身フライ●田楽みそ大根 <p>468kcal</p> <p>美味しい炊込み!</p>	<p>19 おまかせメニュー</p>
<p>21 チリソース揚げ餃子</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐挽肉包み●五目金平 ●旨辛生姜オクラ和え●味の花 <p>361kcal</p>	<p>22 トンカツかき玉あん</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビーフン炒め●乱切り牛蒡煮 ●シエルマカロニサラダ <p>469kcal</p> <p>店長のおすすめ!</p>	<p>23 コーンクリームコロッケ&回鍋肉風</p> <ul style="list-style-type: none"> ●すき煮●ナス生姜和え ●ネギ塩もやし <p>417kcal</p>	<p>24 自家製鶏の唐揚</p> <ul style="list-style-type: none"> ●切干し大根煮●スタミナ炒め ●シルバーサラダ●豆昆布 <p>467kcal</p> <p>人気メニュー</p>	<p>25 おろしハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●カロニ盛●ナポリタン ●塩麴金平●小松菜煮浸し <p>444kcal</p> <p>店長イチオシ!</p>	<p>26 特製のり弁当</p>
<p>28 刻みロースハムカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蓮根入つくね●玉コン煮 ●巾着煮●豆サラダ <p>289kcal</p>	<p>29 中華春巻</p> <ul style="list-style-type: none"> ●カレーソース肉団子●サラダ ●肉みそ野菜炒め●春雨和え <p>390kcal</p> <p>おすすめ!</p>	<p>30 自家製鶏の唐揚</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ロール玉子●麻婆春雨 ●ひじき煮●オクラ和え <p>468kcal</p> <p>人気メニュー</p>	<p>31 カレーソースinメンチカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ソーセイ洋風炒め●サラダ ●ツパ大根味噌煮●メンマ和え <p>521kcal</p>		

※震災以降、休まず営業しております。これからも皆さまのために尽くしてまいります。