

March.2025

# 3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>



### おすすめ!

鍋焼きうどん  
半ライス付+100円  
520円

のり焼肉重  
520円



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までお願い致します。

3月度月替わりメニュー (月~金)

・カロリーの表示は、おかずのみのカロリーとなります。  
・ライス別途盛りで、420カロリーになります。

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

MON TUE WED THU FRI SAT (パック弁当)

31 テモソースハンバーグ

●ガロニ盛 ●青菜磯辺和え  
●ブポリタン ●ピリ辛高菜

397kcal

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

品質保持のため、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

1 おまかせメニュー

3 カレーソースハンバーグ

●和風パスタ ●根菜マリネ  
●オクラ山菜和え

377kcal

店長のおすすめ!

4 鶏唐オーロラソース

●焼肉風チャプチェ ●卵の花  
●大根コロ煮 ●青菜胡麻和え

480kcal

5 野菜天ぷら

●肉そぼろ炒め ●チリ餃子  
●メンマ和え ●野沢菜のりP

370kcal

6 ジューシーメンチカツ

●焼きそば ●酢味噌和え  
●雷コンニャク

476kcal

これはおいしい!

7 五目ちらし御飯

●白身フライ ●ネギ塩もやし  
●卵と野菜オイスター炒め

431kcal

ひな祭りメニュー

8 おまかせメニュー

10 ごまソーストンカツ

●ひじき煮 ●ポテトサラダ  
●なすピーマン味噌炒め

363kcal

人気メニュー

11 たっぷりコーンフライ & 蓮根肉挟み焼

●段額味噌大根 ●隠元生姜和え  
●ツナとザワークラフト

432kcal

12 揚げ鶏ピリ辛ネギソース

●塩だれ中華春雨 ●すき煮  
●コーンサラダ ●豆昆布

502kcal

こだわりメニュー!

13 照焼ハンバーグ

●コロック ●青菜白和え  
●甘辛ソテー ●紅白なます

443kcal

14 カニクリームコロッケ

●こらもやし炒め ●サラダ  
●山菜おろし和え

423kcal

これはおいしい!

15 おまかせメニュー

17 ハムサラダフライ

●豆腐バーグ ●キムチもやし  
●オクラマヨ和え ●お好み焼

394kcal

ヘルシーメニュー!

18 チーズinメンチ

●辛みそ野菜炒め ●炊き合せ  
●はりはり漬 ●お豆サラダ

410kcal

ボリューム!

19 7種スパイスカレーロール

●筑前煮 ●ビーフンソテー  
●隠元みそマヨ ●マリネ

375kcal

20 春分の日

21 イタリアンソースハンバーグ

●白身フライ ●ラー油椎茸P  
●金平牛蒡 ●柴木目和え

403kcal

人気メニュー

22 おまかせメニュー

24 カリカリささ身揚 & 豆腐挽肉包み

●切り干し大根煮 ●筍和風煮  
●ポン酢ワカメ和え

367kcal

25 ゴロゴロイカメンチ

●回鍋肉 ●塩麩金平  
●巾着煮 ●野沢菜和え

370kcal

店長の一押し!

26 うす衣ハムカツ

●坦々春雨炒め ●根菜炒り煮  
●菜の花山葵和え ●味の花

356kcal

27 W海老フライかき玉あん

●筍隠元和風煮 ●マリネ  
●乱切り牛蒡煮

342kcal

人気メニュー

28 豚口ソース焼肉風 & 野菜炒め

●ベジカレー ●オクラ梅和え  
●ジャキジャキポテサラ

400kcal

28 特製のり弁当