

October. 2026

10月 献立表

おいしさ“日本一”を目指して！

(有) jfs 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>



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

10月度月替わりメニュー (月~金)

520円
鍋焼きうどん
※ライス付+120円

グリルランチ



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。

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT (パック弁当)

※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。

※画像はイメージ画になります

5 **グリルチキン**
●鯖竜田野菜あん●ひじき煮
●塩麹金平●オクラ和え
453kcal

おすすめ
メニュー！

6 **海老カツ**
●辛口回鍋肉●根菜フレーク煮
●青菜ピーブッツ和え
416kcal

7 **自家製鶏の唐揚げ**
●オムレツ●ポテトサラダ
●ゆかり和え●焼きそば
469kcal

人気メニュー

8 **卵と野菜**
オイスター炒め
●卵の花フライ●ずき煮
●コーンコールスロー
374kcal

これは
おいしい

9 **味噌カツ**
●牛蒡と隠元山椒煮●マリネ
●玉子サラダ
357kcal

店長の
おすすめ

10 **おまかせメニュー**

12 **スポーツの日**

13 **柚子ポン酢ソースハンバーグ**
●ナポリタン●ガロニ盛
●隠元生姜和え●ラー油椎茸P
387kcal

これは
おいしい

14 **照焼ソースメンチカツ**
●山海含め煮●お豆サラダ
●中華炒め●オクラ和え
477kcal

人気メニュー

15 **自家製鶏の唐揚げ**
●彩りキンピラ●はりはり漬
●蕨と蒟蒻煮●野沢菜和え
381kcal

16 **豚ロースケチャップ焼**
●野菜洋風炒め●炊合せ
●味付竹の子●酢味噌若芽
471kcal

17 **おまかせメニュー**

19 **ハムカツ**
●焼売中華和え●卵の花
●筑前煮●お浸し
324kcal

20 **具たっぷり中華春巻**
●肉坦々炒め●大根コロ煮
●シルバーサラダ●昆布豆
385kcal

おすすめ
中華！

21 **自家製鶏の唐揚げ**
●笹牛蒡和風炒め●サラダ
●カレー肉団子●紅白なます
438kcal

人気メニュー

22 **エビフライかき玉あん**
●蓮根金平●玉コン煮
●和のサラダ
336kcal

23 **トロ玉メンチカツ**
●魔婆春雨●切干し煮
●キャベツマリネ
545kcal

これは
おいしい

24 **おまかせメニュー**

26 **デミソースハンバーグ**
●野菜クロック●根菜マリネ
●パペロンチーノ●青菜和え
478kcal

店長の
一押し

27 **ニラスタミナカツ&/ムステーキ**
●筍和風炒め●ビビンバ山菜
●茄子の生姜浸し
471kcal

28 **アジフライ**
●野菜麻辣炒め●蒟の和風煮
●梅しそ隠元和え●野沢菜のりP
495kcal

29 **Wソースメンチカツ**
●ビーフンソテー●三色豆
●メンマ中華和え
475kcal

ボリューム！

30 **自家製鶏の唐揚げ**
●ニラもやし炒め●ナムル
●水餃子南蛮ソース●サラダ
449kcal

人気メニュー

31 **おまかせメニュー**

※お米は国産米を使用しています

※注) 環境保全のため、廃棄物の縮小に努めてます。食べ残しの無い様、ご協力をよろしくお願い申し上げます。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