

Jury.2025

7月 献立表

おいしさ “日本一” を目指して!

(有) **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>



冷メニュー!

冷し中華 520円
(大盛+30円)

冷しうどん 520円

7月度月替わりメニュー (月~金)



月替わりメニューは、売切られもごさいますので、ご注文は午前9:00までをお願い致します。

・カロリーの表示は、おかずのみのカロリーとなります。
・ライス普通盛りで、340カロリーになります。

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT (パック弁当)

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

※画像は全てイメージ画になります

1 **タルタル付
海老カツ**
●スモークチキン蓮根塩炒め●
酢豚風肉団子●塩麹金平
425kcal

これは
おいしい

2 **自家製
鶏の唐揚げ**
●麻婆春雨●ひじき含め煮
●マカロニサラダ●野沢菜和え
473kcal

人気メニュー

3 **ポークハム
ステーキ**
●揚げビオリ●ビーフン炒め
●若芽ポテト和え●山葵漬P
327kcal

店長の
おすすめ

4 **照りだし
メンチカツ**
●焼きそば●お豆サラダ
●温野菜●青菜生姜和え
470kcal

5 **おまかせメニュー**

7 **イタリアンソース
ハンバーグ**
●白身フライ●高菜スパ
●味付竹の子●ナス生姜浸し
549kcal

人気メニュー

8 **ブラックカレーコロッケ
& ロールキャベツ**
●大根コロ煮●ビビンバ春雨
●菜の花辛し和え
476kcal

9 **BBQソース
豚ロース焼**
●肉野菜中華炒め●根菜マリネ
●三角チーズポテト●和え物
413kcal

おすすめ!

10 **南蛮風鶏天**
●竹の子金平●山海含め煮
●キムチもやし●隠元和え
349kcal

11 **しょうが
御飯**
●豚と茄子のスタミナ炒め
●アジフライ●冷しうどん
513kcal

夏バテ防止!

12 **おまかせメニュー**

14 **チーズin
メンチカツ**
●海鮮焼売中華あん●根菜煮
●ほうれん草和え●卵の花
441kcal

15 **旨いヒレカツ
& カレー**
●ツナとキャベツチャンプル
●蓮根和風煮●和のサラダ
367kcal

今月の
イチオシ!

16 **照りだし
ハンバーグ**
●野菜コロッケ●マリネ
●大根だしあん●メンマ炒め
510kcal

店長の
おすすめ!

17 **自家製
鶏の唐揚げ**
●春雨野菜ジンジャーソテー
●落と蕨の和風煮●ポテサラ
458kcal

人気メニュー

18 **ロースハム
ポテサラフライ**
●もち巾着と野菜煮●なます
●焼豚野菜炒め●ラー油椎茸
389kcal

19 **おまかせメニュー**

21 **海の日**

22 **ソース
とんかつ**
●焼売●五目金平●塩もやし
●隠元とザーサイ和え
369kcal

おすすめ!

23 **辛口
青椒肉絲**
●紀州梅入ささ身フライ
●鶏野菜旨煮●野沢菜のりP
367kcal

24 **おろしソース
ハンバーグ**
●山菜和風パスタ●辛メンマ
●シェルマカロニサラダ
422kcal

これは
おいしい

25 **極厚
ハムカツ**
●焼肉風チャブチ●炊合せ
●オニオンマリネ●昆布豆
410Kcal

ボリューム

26 **おまかせメニュー**

28 **カレーフライ
& カニふわふわ豆腐**
●蓮根フレーク煮●味の花
●ほうれん草和え
424kcal

ヘルシー
メニュー

29 **トマト包み
メンチカツ**
●そぼろ野菜インド風ソテー
●乱切り牛蒡煮●若芽ブムル
507kcal

30 **自家製
鶏の唐揚げ**
●オムレツ●切り干し大根煮
●ポテサラ●生薑昆布オクラ和え
511kcal

人気メニュー

31 **ソース
串カツ**
●筍とキャベツ辛味噌炒め
●山椒煮●春雨和え●五目豆
371kcal

※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。

※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