今月のおすすめメニュー

スポーツの日メニュー

12日はスポーツの日。それにぴったりのスタミナ満点メニューをご用意しました。メインは黒毛和牛入りメンチにBBQソースを合わせた食べ応えある一品。サブメインは、合鴨と秋野菜をねぎ塩で炒め、香味豊かに仕上げました。副菜は、きゅうりと切干大根のオニオン和えと、鮭と白菜漬けのレモンサラダでさっぱりと。デザートは、優しい甘さのカスタードプチケーキです。









甘辛の旨みが広がる、満足感ある韓国グルメ。



秋の恵みをぎゅっと詰め込みました。



ご飯大盛り無料

日替わり デラックス弁当
600円（税込）
日替わりのおかず5品



日替わり ヘルシー弁当
500円（税込）
日替わりのおかず5品

・すべてのお弁当に卵焼き、お漬物がつきます。
・会議等のお弁当、オードブルも承ります。内容、価格などお気軽にご相談ください。
※仕入れの都合により、５営業日前までのご注文をお願いします。
※衛生面には注意していますが、配達後は涼しい所に置き、**当日 14:00 までにお召し上がりください。**
※お弁当容器は電子レンジに対応しています。

電子レンジで温めますと、よりおいしく召し上がれます。

※唐揚げ弁当、東京ブラックカレーの詳細は別紙をご参照ください。

MACHINO_OBENTO.OFFICE

ご注文はこちらから

1個から無料配達

オフィス、施設、お店などへお届けします。

中長
〒511-0947　三重県桑名市大字大仲新田 29-1
FAX **0594-76-9922**　【お届け日前日まで】
TEL **0594-82-5022**　【当日 9:00 まで】
店舗ホームページ：https://nakachou.co.jp/

※締切時間前後はお電話が大変混み合いますので、前日またはなるべくお早めの時間までにご注文をお願いいたします。
注意 ご好評により、締切時間前に完売する事もございます。予めご了承ください。

https://gluseller.com/lp/nakacyo
スマホでご注文できます

店舗番号 034

管理栄養士が考えた

日替わり弁当 Obento

安心・安全・ヘルシー。
お店で手作りのお弁当をお届けします。







2026
10

1個から無料配達

Premium 30日

今月のプレミアムメニュー　ハロウィンメニュー

ひと足先にハッピーハロウィン！秋の味覚やハロウィンカラー満載のメニューが勢ぞろい！メインは、チーズハンバーグにトマトカレーソースを合わせ、彩り豊かに仕上げました。サブメインは、黒胡麻の風味が香る油淋鶏（ユーリンチー）。副菜は、かぼちゃの味噌ナッツバターマッシュと、紅芯大根が映える魔女色サラダです。デザートは、色鮮やかな巨峰ロールケーキ。おばけたちがこっそり狙っているかも…？

※写真はイメージです

10月
日替わりメニュー



日替わり デラックス弁当



日替わり ヘルシー弁当

十二穀ご飯
使用

Premium　季節にちなんだプレミアムなメニュー。デザート付きです。

★ Special　魅力的なおかずを盛り込んだスペシャルメニューです。

今月のフェア　毎月、テーマに沿ったフェアを開催！特別なメニューに出会えるかも。

※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。
※写真はイメージです。
※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしておりません。ご了承ください。
※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

カメラマークは写真で紹介しているメニューです。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6 ★ Special	7	8	9 今月のフェア	10	11
12	13	14 Premium	15	16	17	18
19	20	21	22 ★ Special	23	24	25
26	27 今月のフェア	28	29	30 Premium	31	

1


食欲そそる 豚肉の生姜焼き
白身魚フライ 明太ソース
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ
竹の子の高菜炒め
花野菜の3種チーズシーザーサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	448kcal	13.3g	15.2g	67.8g	1.8g
デラックス	597kcal	18.0g	23.5g	82.0g	2.4g

2


宮崎郷土料理チキン南蛮 タルタル添え
イカ団子と具だくさん野菜のチリソース
大根の含め煮
京風卵の花 おからと野菜煮
店主おすすめの1品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	504kcal	14.2g	16.1g	78.2g	1.7g
デラックス	713kcal	21.5g	28.6g	96.6g	2.7g

3
店休日

4
店休日

5


ビーフ入り照焼きハンバーグ
極厚ハムカツ ソース
銚子名物カレーボール コンソメ煮
カニカマと野菜の黒胡麻チャプチェ
ポテトサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	496kcal	14.7g	15.5g	75.4g	2.3g
デラックス	683kcal	21.8g	24.7g	94.5g	3.3g

6 ★ Special


贅沢唐揚げ 4種海鮮お出汁
デミグラスポークシチュー
かぼちゃ天ぷら
厚揚げの甘辛生姜煮
豆もやしと水菜の中華サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	551kcal	13.5g	22.0g	71.3g	1.9g
デラックス	768kcal	19.2g	35.2g	87.7g	2.8g

7


海老カツ チリソース
大葉入り鶏つみれ 梅だれ
ソーセージとピーマンの中華炒め
ひじき煮
マカロニサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	507kcal	14.5g	18.7g	72.2g	2.3g
デラックス	680kcal	21.0g	27.3g	89.9g	2.9g

8


粗挽き肉ハンバーグ オムカレー風ソース
お楽しみの1品
鶏さつまの出汁醤油
しらすとわかめの酢の物
キャベツとコーンのクリーミーサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	477kcal	17.7g	15.9g	68.4g	2.4g
デラックス	651kcal	25.9g	25.5g	83.2g	3.2g

9 今月のフェア


うま辛ヤンニョムチキン
たっぷりひき肉の韓国風チャプチェ
タコ入り海鮮チヂミ
さつま芋のハニーマスタード和え
サラダこんにゃくと人参のピリ辛サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	529kcal	12.6g	20.1g	78.7g	1.9g
デラックス	745kcal	18.5g	35.2g	95.8g	2.7g

10
店休日

11
店休日

12
店休日

13


豚唐揚げと根菜の黒酢あん
あじなめろうフライ
高野豆腐の煮物
おまかせの副菜
ツナと小松菜のサクサク醤油サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	499kcal	15.2g	18.9g	72.4g	1.6g
デラックス	669kcal	19.9g	27.8g	90.1g	2.1g

14 Premium


黒毛和牛入りメンチ スタミナBBQソース
秋野菜と合鴨のねぎ塩炒め
きゅうりと切干大根のオニオン和え
鮭と白菜漬けのレモンサラダ
カスタードプチケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	522kcal	11.9g	20.7g	73.8g	2.1g
デラックス	752kcal	16.5g	36.5g	91.6g	3.0g

15


ビーフシチュー
栗かぼちゃコロッケ
大豆のピリ辛ネギ和え
あさりとチンゲン菜の豆乳煮
店主おすすめの1品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	430kcal	12.1g	12.5g	70.6g	1.8g
デラックス	581kcal	15.1g	19.9g	89.0g	2.5g

16


中津からあげの名店「もり山」監修唐揚げ
豚肉と厚揚げのコク旨味噌煮込み
旨みあふれる肉焼売
切干大根煮
ポテトサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	533kcal	16.3g	21.5g	70.3g	2.1g
デラックス	731kcal	24.0g	34.7g	83.2g	2.8g

17
店休日

18
店休日

19


絶品焼肉だれの鶏肉野菜炒め
サーモンフライ タルタルソース
ひとくちカニ玉・和風だし
大豆とうまい菜の柚子胡椒炒め
オクラと麦味噌漬のサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	481kcal	15.5g	17.6g	67.4g	1.9g
デラックス	655kcal	21.3g	28.2g	81.7g	2.5g

20


仙台牛入りハンバーグ ネギおろしダレ
甘辛豚と彩りベジのバジルソテー
菜の花入り花形豆腐の揚げ物
ひじき煮
マカロニサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	486kcal	9.8g	20.0g	68.1g	1.8g
デラックス	635kcal	11.3g	29.5g	82.3g	2.2g

21


北海道ザンギ 鶏もも唐揚げ
ひき肉たっぷり和風麻婆茄子
ソースたこ焼き
広島菜とブロッコリーの赤しそ和え
沖縄県産もずくときゅうりの和風サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	600kcal	16.7g	29.5g	71.2g	2.2g
デラックス	816kcal	22.6g	46.0g	84.7g	3.0g

22 ★ Special


境港産紅ずわい蟹のクリームコロッケ
合鴨と野菜のオイスターバター炒め
ちくわの磯辺揚げ
白菜漬と人参の青じそ和え
さつま芋のマヨサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	533kcal	11.1g	20.7g	76.6g	1.8g
デラックス	711kcal	14.5g	32.3g	92.2g	2.4g

23


豚カツ(ヒレ)
アプラカレイの柚子胡椒あん
きんぴられんこん
枝豆と人参の白和え
キャベツのもろみサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	431kcal	14.9g	12.2g	72.3g	1.6g
デラックス	579kcal	22.1g	20.5g	88.5g	2.3g

24
店休日

25
店休日

26


粗挽きハンバーグ レモンステーキ風
具だくさん 鶏竜田の彩り親子とじ
花がんもの煮物
おまかせの副菜
ポテトサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	521kcal	15.5g	20.0g	73.2g	2.4g
デラックス	684kcal	21.5g	28.7g	88.7g	3.2g

27 今月のフェア


ビーフ入りメンチカツ 胡麻みそダレ
北海道産ぶりのおろし煮
きのこのバジルパスタ
里芋の生姜昆布和え
ほうれん草のおひたし

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	512kcal	15.2g	18.0g	73.3g	1.7g
デラックス	758kcal	22.8g	31.0g	90.3g	2.4g

28


照焼きチキン
お楽しみの揚げ物
甘辛肉団子
切干大根煮
マカロニサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	498kcal	15.9g	15.4g	75.6g	2.1g
デラックス	668kcal	22.7g	23.2g	93.9g	2.6g

29


牛肉のすき焼き
ごろっと枝豆コロッケ
たこと紅生姜の揚げ天
ピーマンのアンチョビ炒め
ナスのポン酢サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	489kcal	12.3g	17.9g	71.7g	2.1g
デラックス	633kcal	16.3g	23.9g	90.5g	3.0g

30 Premium


チーズハンバーグトマトカレーソース
黒胡麻油淋鶏(ユーリンチー)
かぼちゃの味噌ナッツバターマッシュ
紅芯大根入り魔女色サラダ
ハロウィンを彩る 巨峰ロールケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	538kcal	14.2g	19.7g	77.1g	2.0g
デラックス	781kcal	21.6g	35.4g	95.4g	3.0g

31
店休日