



とりから
ポンマヨサラダ定食
¥950(税込)

フルーツドリンク酢
ミックスベリー
各種¥350(税込)
(*定食とセットで50円引き)



美食美膳
¥2,000(税込)



お刺身定食
¥1,500(税込)



紅シャケ定食
¥864(税込)

伊達市末永町の住宅街にある隠れ家のお店「めしCafe」は、まるで自宅でゆっくり&まったりと食事を楽しめる雰囲気がい感じじよとてもくつろげます！
オススメは「とりからポンマヨサラダ定食」さっぱりとした味で箸がススム！合わせて注文したい人気のお酢のジューズ、「酢ドリンク」は6種類からチョイス！
デイナータイムでは耐ハイに変身するので、これまた大人気☆ぜひ「賞味あれ」



めしCafe
☎0142-23-1748
住 伊達市末永町11-22 休 火曜日・第3月曜日
時 11:00-15:00(昼) L.O 14:00
17:00-22:00(夜) L.O 21:00
HP <https://mesi-cafe.jimdo.com/>

読者プレゼント 1

創作和食「味彩」のランチメニューは、その日に仕入れた旬の魚や野菜が中心。日替わり和定食やお刺身定食、牡蠣フライ卵とじ丼と鯛ソーメンセット等々、バラエティー豊かなメニューはどれも真心がこもったお料理！
1日20食限定(予約不要)の彩り豊かなメニュー、「美食美膳」はヘルシーなお弁当。女子会やお仲間同士でのランチにオススメですよ☆



創作和食 味彩
☎0143-47-5151
住 室蘭市中島町1-32-4(シャンシャン通り入口)
時 11:30-14:00(昼) / 17:00-23:00(夜) L.O 22:30
休 月曜日
HP <http://www.ajisai-f.com/>

読者プレゼント 2

旬な魚をリーズナブルな日替わりランチで！焼き魚か煮魚、刺身をメインに、煮物やサラダ、酢の物などその日によって変わる小鉢も4種類、汁物もついて大満足の定食です！ご主人が毎朝市場へ向かい、経験で培ったその目で選び入れた食材を自ら料理しているので、いつでも美味しいランチを食べられる！
今の時期は身がやわらかく脂ののった紅シャケ定食がオススメ！



味処いずみ
☎0143-46-3000
住 室蘭市中島町3-29 サンプラザ内
時 11:30-13:30(昼)
17:00-22:00(夜)
休 日曜日・祭日

読者プレゼント 3

実はお昼も営業しています！ おいしい居酒屋ランチ特集！

居酒屋ランチは豪華でリーズナブル！その上ボリュームもあるので、節約したいサラリーマンも、力仕事のお兄さんにも強い味方☆
小上がりがあると子連れママにも安心♪
ランチで出かけてお店や料理の雰囲気確かめておく、夜の飲み会を設定する参考にもなりそうです☆



串揚げ定食
¥950(税込)



寿しセット
¥1,280(税込)



京懐石弁当「華火」
¥1,400(税別)

腹ペコさんは全員集合♪
人気の串揚げ定食は、豚肉や魚・野菜の串揚げ7種に小鉢やデザートもついたこのボリューム！薄く衣をつけて高温で揚げてあるので、サクッと揚がって中はふわっとした食感。レモン風味のタルタルソースとゴマ入り自家製ソースの特製たれ2種類で最後までしっかりと完成！
日替わりランチは3種類。揚げ物、魚料理、卵とじ料理の定食が各850円です☆



串揚・鍋物 はたの
☎0143-22-2019
住 室蘭市中央町2-14 休 日曜日
時 11:30-13:00(昼) P 3台分有り
17:00-22:00(夜)
※土曜日のみ 11:30-22:00

読者プレゼント 4

広々とした居酒屋「ろくもん銭」は和食ランチも大人気♪
おすすめは「寿しセット」1,280円(税込)。新鮮なネタの生寿司&おいなりキノコそば、季節のサラダと茶碗蒸しがついて、食後にはホットコーヒーかアイスクリームのどちらかを選べる計5品。
お腹も大満足で、次は夜にも食事したい♪宴会は料金3,000円から、50名様まで対応。2時間飲み放題もつけられますよ☆



呑み喰い処 ろくもん銭
☎0143-86-2281
住 登別市若草町2-13-4 休 第1・第3水曜日
時 11:30-14:00(昼) L.O 13:30(月・火・木・金のみ営業)
17:00-23:00(夜) ※夜はランチメニューなし
HP <http://www.at-ml.jp/70252/>

読者プレゼント 5

道産の旬な食材と鹿児島産かつお節のだし汁など、とことんこだわったお料理を提供中！新たに京懐石弁当「華火」が季節のランチメニューに仲間入り♪
室蘭近海で水揚げされる旬の魚や新鮮な野菜を使って、お造り3種・口替り・季節の炊合せ・西京焼きの彩り良いお弁当。季節を感じる華やかなランチをご堪能あれ☆
他にも海鮮四季丼や松花堂弁当が人気メニューです♪



和処 一邑 (ICHIMURA)
☎0143-44-1681
住 室蘭市中島町1-33-12
時 11:00-15:00(昼)
17:30-23:00(夜)
休 不定休 ※日曜営業

読者プレゼント 6

読者プレゼント
いずみかの掲載店舗で使える「お食事券」千円分を各1名様に抽選でプレゼント!!
※くわしくはプレゼント枠をみてネット♪