

平成25年5月前半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までをお願いします。
◎カレーライス1個での配送は、できません。
◎日祭日は、週替わりメニューは、お休みしております。
◎日祭日は、ポット(お湯)のお届けはできません。
※当店のごはんは、茨城県産米を使用しております。

今月のおすすめメニュー



ハンバーグポテトサンド

(照焼ソース)
粒マスタード入りポテトサラダを
照焼ハンバーグではさみました！
マスタードがピリッと効いていて
ポテトの独特の食感が楽しめます。

★今月の500円日替わりスペシャルメニュー★
5月1日(水)が、GW特別メニュー！！メガ盛り1000kcalオーバー！
ハンバーグ & 豚カルビ 大人気の2品を贅沢にコラボしました！
5月15日(水)が、月半ば週半ばのスタミナ補給SPメニュー！！
とんかつ食べて、スタミナ回復！ ドカ盛り900kcalオーバー！

★週替わりメニュー

	5/1(水)～ 5/2(木)	5/7(火)～ 5/11(土)	5/13(月)～ 5/18(土)
500円 ライス付	ポークソテー ガーリックソース 油淋鶏	Wチキンソテー (塩 & 山賊焼)	ハンバーグ ポテトサンド (照焼ソース)
GW後の財布に 優しい新シリーズ 麺400円	数量限定！！ ご注文は お早めに！	大盛 スパゲッティ ミートソース	後半にも新しい メニューを検討中です。 ご期待下さい。
丼400円 大盛+50円	チャーハン からあげ付	ビビンバ丼	天丼
冷し麺 450円 ふりかけおにぎり付 +50円	冷し坦々麺	山菜うどん	冷し醤油ラーメン
魚500円 ライス付	スモーク サーモン	サバ味噌煮	銀鮭の西京漬け

○定番メニュー	おにぎり(鮭、梅、昆布、明太マヨ)
三浜たこめし.....850円	100円
はまぐりめし.....850円	好評につき、明太マヨは120円のところ100円！
“あつあつ”うな丼1,600円	
“あつあつ”Wビフテキ丼 1,050円	
牛カルビ丼.....800円	
※うな丼、Wビフテキ丼牛カルビ丼は、	
	カレーライス 300円 大盛+50円 特盛り+100円 ●トッピング とんかつ+100円 Wとんかつ+200円

【ワカメについて】

ワカメにはヨウ素やカルシウム、カリウム、亜鉛などのミネラルが豊富に含まれています。
その中でもワカメにはヨウ素がより豊富に含まれていて、ヨウ素は甲状腺ホルモンの構成成分の一つです。甲状腺ホルモンは細胞の発達や成長を促す働きや基礎代謝を高めエネルギー消費量を増加させる働きがあります。
そして、ワカメは“不溶性食物繊維のセルロース”や“水溶性食物繊維のアルギン酸”という食物繊維も多く含まれています。セルロースは人の消化酵素では分解できない食物繊維であり、胃や腸で水分を吸収して、腸を刺激し蠕動運動を活発にし、便通を促進してくれます。一方、アルギン酸は粘着性があり、胃腸内をゆっくり移動していくのでお腹がすきにくく食べすぎを防いでくれる働きがあります。また糖質の吸収を緩やかにし、食後血糖値の急激な上昇を抑える働きや胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄する働きもあります。
ワカメは豊富なミネラルや食物繊維の他、ビタミンAやビタ

500円 (白ごはん普通盛り)	白ごはん半ライス 218kcal - 50円 白ごはん普通盛り 437kcal 白ごはん大盛り 588kcal + 50円
--------------------	---

500円 (十穀米半ライス)	十穀米半ライス 221kcal 十穀米普通盛り 442kcal + 50円 十穀米大盛り 595kcal + 100円
-------------------	---



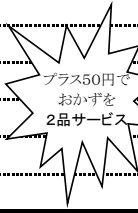
お弁当の万年屋

TEL 029-267-5104
FAX 029-267-5916

(5月1日～5月18日)

日	曜日	日替り 500円 (大盛は ^{プラス} 50円)
1	水	ガツン系！！ハンバーグ & 豚カルビ 弁当(よくばりメニュー！！)
2	木	チンジャオロース & 酢鶏 & 焼売(中華風に仕上げました！)
3(金)～6(月)		前日ご予約下さい
7	火	ピリ辛生姜焼き & やわらかイカフライ(ごはんが進む一品です！)
8	水	エビフライ 弁当(大きめ2本とタルタルで！！)
9	木	鶏の竜田揚げ和風ソース & 回鍋肉
10	金	かにクリームコロッケ & 豚肉の辛味噌炒め
11	土	ふりかけごはんとおかずがいっぱい
12	日	前日ご予約下さい
13	月	キーマカレー風炒め(ごはんの上に！！) & 白身フライタルタル
14	火	鶏肉とナッツの豆板醤炒め & サバの味噌煮
15	水	食べ応え十分！とんかつミートチーズのせ
16	木	チキンカツ煮風 & 豚肉とニラのオイスター炒め
17	金	豆腐ステーキ麻婆ソース & 豚ヒレカツ(やわらかお肉です！！)
18	土	のり弁とおかずがいっぱい

日	曜日	日替り 400円 (大盛は ^{プラス} 50円)
1	水	ピリ辛！！挽肉とポテトの豆板醤炒め & チキンカツ
2	木	さっぱり豚しゃぶ & サーモンフライ
3(金)～6(月)		前日ご予約下さい
7	火	豚肉と白菜のコチュジャン炒め & フライドチキン
8	水	肉じゃが & イカカツ
9	木	北海道産コロッケ & 鶏肉とニラの親子炒め
10	金	韓国風生姜焼き弁当
11	土	ふりかけごはんとおかずがいっぱい
12	日	前日ご予約下さい
13	月	四川風豚ニラ炒め & ホッケ塩焼き
14	火	チーズメンチカツ & 鶏肉のカシューナッツ炒め
15	水	八宝菜炒め & タンドリー風チキン
16	木	ハムカツ & ブリ照焼
17	金	スペシャルメニュー！！鶏竜田ネギ南蛮 タルタル付
18	土	のり弁とおかずがいっぱい



平成25年5月前半ヘルシーメニュー

エ:エネルギー(kcal) た:たんぱく質(g) 塩:塩分(g)

日付	献立名	栄養価
5月1日(水)	鶏肉のチリソース/蒸シュウマイ/切干大根のザーサイ和え/カラフル炒り豆腐/キャベツの酢の物/南瓜のソテー/漬物	エ:356kcal た:28.5g 塩:3.4g
5月2日(木)	【ワカメの日】 さわらの竜田揚げ/チンゲン菜ともやしのカレー風味炒め/じゃが芋の甘煮/ワカメのおかか和え/人参のごま和え/漬物	エ:290kcal た:15.0g 塩:2.8g
5月7日(火)	ヘルシーチキンカツdeおろし煮/ミニグラタン/ポパイソテー/ニラとキャベツ炒め/果物/漬物	エ:314kcal た:16.5g 塩:2.7g
5月8日(水)	イカと高菜の炒め物/ツナサラダ/ジャガイモの土佐和え/中華炒め/コンニャクの炒め物/漬物	エ:280kcal た:25.6g 塩:3.1g
5月9日(木)	鶏肉のハーブパン粉焼き/かぼちゃグラッセ/ボイルいんげん/海老とキャベツ炒め/ごぼうのゴマ和え/えのきとワカメのサラダ/白菜磯和え/漬物	エ:245kcal た:22.4g 塩:3.2g
5月10(金)	【お腹スッキリ献立】 鮭フライ/鶏肉とアスパラのとろみ炒め/シャキシャキ根菜サラダ/ひじきの五目煮きのこと野菜のポン酢和え/漬物	エ:356kcal た:21.0g 塩:3.1g
5月13日(月)	酢豚/野菜のあっさり煮/さやエンドウとシメジのソテー/そばろ卵と野菜の和え物/大根の梅肉和え/漬物	エ:264kcal た:32.8g 塩:3.2g
5月14日(火)	チキンのクリーム煮ガーリック風味/レンコンのチリマヨサラダ/かぶとカラーピーマンのドレッシングマリネ/キャベツのソース炒め/小松菜の生姜和え	エ:353kcal た:19.7g 塩:2.8g
5月15日(水)	サバの味噌煮/バンバンジー/茎ワカメのさっぱり佃煮/焼きソラ豆/大根の五目田舎煮/漬物	エ:253kcal た:18.9g 塩:3.1g
5月16日(木)	【低エネルギー献立】 シーフードとチンゲン菜のトマト煮/さつま芋と人参のサラダ/いんげんとごぼうの辛子和え/白菜のピーナッツ和え/漬物/果物	エ:209kcal た:15.8g 塩:3.3g
5月17日(金)	和風ステーキ黄身おろしソース/粉ふき芋/トマトと鮭缶のサラダ/大豆とキノコの煮込みしらすおろし/インゲンのお浸し/漬物	エ:325kcal た:24.7g 塩:2.8g