

平成25年5月後半メニュー

◎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。



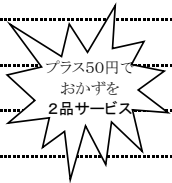
お弁当の万年屋

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

(5月20日～5月31日)

日	曜日	日 替 り 500 円 (大盛は ^{プラス} 50円)
20	月	海老たっぷりカツ&肉野菜炒め(プリプリの食感を楽しんでください。)
21	火	豚肉の磯辺揚げ&鶏肉とチンゲン菜の甘辛炒め(ボリューム満点！！)
22	水	☆ポークソテーガーリックソース☆(なんと！！肩ロースが3枚も！！)
23	木	タンドリー風チキン&イカと高菜の炒め物
24	金	肉じゃが&銀鮭(幕の内風弁当)
25	土	炊き込みごはんとおかずがいっぱい
26	日	前日ご予約下さい
27	月	北海道産男爵コロッケ&肉団子と野菜のトマトソース煮
28	火	山椒の効いた麻婆豆腐&厚切りハムカツ
29	水	サラダ風チキン竜田弁当(ヘルシーだけどボリューム満点！！)
30	木	牛すじと大根の炊き合わせ&キャベツメンチカツ(出汁が大根に良く染みてます！)
31	金	鶏肉ともやしのチゲ風炒め&ホッケ塩焼き

日	曜日	日 替 り 400 円 (大盛は ^{プラス} 50円)
20	月	アジフライ&鶏親子煮
21	火	豚肉ともやしのチゲ風炒め&カレーコロッケ
22	水	メンチカツ&鶏肉とタケノコの味噌炒め
23	木	挽肉とキャベツの辛味噌炒め&白身フライ
24	金	ハンバーグ弁当
25	土	炊き込みごはんとおかずがいっぱい
26	日	前日ご予約下さい
27	月	豚肉と大根のピリ辛煮&豚串カツ
28	火	イカフライ&チキン照焼
29	水	えびマヨフライ&豚肉とニラのオイスター炒め
30	木	チキンカツ&サバの粕漬け
31	金	生姜の効いた焼肉弁当



今月のおすすめメニュー

5/20～5/25



NEW

豚ロースの味噌カツ

ライス付

名古屋名物味噌カツ！！
濃厚味噌ダレとBigとんかつで大満足！

500円

総カロリー1,200kcalオーバー！

★今月のスペシャルメニュー★

5月22日(水)の500円日替わり弁当は、国産豚を使用した“ポークソテーガーリックソース”です。

にんにくの香りが食欲をそそるボリューム満点メニューとなっています。
総カロリーは、1,000kcalオーバー！！

★週替わりメニュー

	5/20(月)～ 5/25(土)	5/27(月)～ 6/1(土)
500円 ライス付	豚ロースの味噌カツ	MIXグリル (ハンバーグ&グリルチキン& サイコロステーキ) 総カロリー1,150kcal以上
丼400円 大盛+50円	豚カルビ丼	チャーハン からあげ付
麺450円 ふりかけおにぎり付 +50円	きつねそば	冷し中華
魚500円 ライス付	さわら 鱈のけんちん焼 やき	スモークサーモン

○定番メニュー

三浜たこめし.....850円
はまぐりめし.....850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、
事前にご予約下さい。

おにぎり(鮭、梅、昆布、明太マヨ)
.....100円
好評につき、明太マヨは120円のところ100円！

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

【疲労回復対策】

新生活がスタートし、疲れも溜まってきた5月後半。梅雨の季節が訪れる前にスッキリとした体調で迎えたいですね。そんな時は食事からも疲労回復に効果的な食事をオススメします。
疲労回復に効果的な栄養素はまず「ビタミンB1」です。ビタミンB1はブドウ糖をエネルギーに変える働きがあります。ビタミンB1が不足するとブドウ糖はエネルギーに変えることができず、乳酸(疲労物質)へと変わってしまいます。乳酸はエネルギーを消費するとうまれる物質であり、ビタミンB1が不足することでスムーズに代謝することが出来ず、疲れを感じてしまいます。

次に「クエン酸」です。近年、よく耳にするクエン酸ですが、クエン酸には乳酸を分解する働きがある為、疲労回復に効果的な栄養素の一つです。

★ビタミンB1の多い食材★

豚肉・うなぎ・落花生・そら豆・玄米など

★クエン酸の多い食材★

レモン・ミカン・グレープフルーツ・酢・梅など

500円

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

500円

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
(+穀米半ライス)



平成25年5月後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20日(月)	白身魚のカレー衣揚げ/豚肉と春雨の中華風炒め/もやしのカラフルソテー/茄子の揚げびたし/切干大根のマリネ/漬物	エ:339kcal た:25.5 塩:3.3
5月21日(火)	【疲労回復献立】 豚肉と玉ねぎの回鍋肉/ミニオムレツ/菜の花の梅おかか和え/ニラの中巻炒め/人参のレモングラッセ/果物	エ:331kcal た:18.0 塩:2.1
5月22日(水)	野菜コロッケ/キャベツのゴマ醤油和え/もやしの卵炒め/シラタキの炒り煮/温野菜のサラダ/漬物	エ:343kcal た:14.6 塩:3.4
5月23日(木)	鶏肉の和風ソテー/野菜のお浸しわさび風味/小松菜と厚揚げの炒め煮/帆立貝入り海藻サラダ/人参といんげんの信田煮/蓮根煮/漬物	エ:342kcal た:18.4 塩:3.0
5月24日(金)	豆腐と豚肉のチャンプル/うずらと野菜のソテー/シーフードグラタン/白菜としめじの煮びたし/フルーツみつ豆/漬物	エ:368kcal た:23.3 塩:3.2
5月27日(月)	中国風肉じゃが/かぼちゃのサラダ/春雨サラダ/キャベツとハムの炒め物/ナスとインゲンのじか煮/漬物	エ:337kcal た:19.2 塩:2.9
5月28日(火)	メンチカツ/ポトフ/小松菜と桜海老の炒め物/白菜と蒸し鶏の胡麻醤油和え/ひじき煮/漬物	エ:351kcal た:25.4 塩:3.2
5月29日(水)	【こんにゃくの日】 鶏肉のしょうが焼き/こんにゃくと蓮根の炒め煮/ほうれん草の磯辺え/大豆サラダたけのこのチリソース炒め/漬物	エ:302kcal た:16.0 塩:3.3
5月30日(木)	サワラの山椒味噌焼き/ゴボウのゴママヨネーズ和え/サヤエンドウのソテー/人参のなめたけ和え/もみキュウリ/漬物	エ:239kcal た:17.0 塩:2.6
5月31日(金)	ポークビーンズ/キャベツの辛子和え/アスパラのおかか和え/筑前煮/海藻とジャコのサラダ/果物	エ:340kcal た:13.4 塩:3.0