

平成25年6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

6/3~6/8



450円

NEW

ゴマしゃぶうどん

ふりかけおにぎり付+50円

ごまダレでさっぱり!!

暑い日にどうぞ!

6/10~6/15



500円

NEW

豚角煮&エビチリ

豚角煮とエビチリのボリューム満点

欲張りメニュー!!

1,000kcalオーバー!

★500円日替わりは毎週水曜がスペシャルデー★

5日(水)は、前回ご好評いただいた

ハンバーグ シャリアピンソースです!

12日(水)は、豚バラキムチ炒め&

海老マヨです。ピリ辛キムチ炒めが、食欲

をそそります!! しかもボリューム満点!

★週替わりメニューオーバー!

サービスデー

6月14日(金)は、通常

十穀米のところ、特別

サービスとして十五穀

米にいたします!! 是非

	6/1(土)	6/3(月)~ 6/8(土)	6/10(月)~ 6/15(土)
500円 ライス付	MIXグリル	昔ながらの 生姜焼き	豚角煮& エビチリ
丼400円 大盛+50円	チャーハン からあげ付	天井	和風ソースかつ丼
麺450円 ふりかけおにぎり付 +50円	冷し中華	冷し醤油ラーメン ゴマしゃぶうどん	冷し坦々麺 とろろそば
魚500円 ライス付	スモーク サーモン	銀鮭の西京漬け	サバ味噌煮

○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

【歯と口の衛生週間】

6月4日~10日は「歯と口の衛生週間」です。

「歯と口の衛生週間」とは、歯の衛生に関する正しい知識の普及啓発により歯の寿命を延ばす事を目標に取り組まれている運動です。

カルシウムやビタミンA、ビタミンC、硬い食べ物には歯を強くしてくれる働きがあります。また、食物繊維の多い食品は「直接清掃性食品」と呼ばれ、噛むことによって歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌促進やアゴの発達にもつながる食品です。

また、虫歯菌(ミュータンス菌)は砂糖などを使用した菓子類によって虫歯の原因になる酸を作り出します。その為、だらだら食べや長時間歯磨きを怠ると、食べかすが常にある状態になるので、酸を作り続け、歯を溶かす原因になってしまいます。その為、砂糖の入っている菓子類などでは食べる量・時間を決めて食べることが重要となってきます。

【ヘルシーメニュー料金】			
500円	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	221kcal	
	十穀米普通盛り	442kcal + 50円	
	十穀米大盛り	595kcal + 100円	



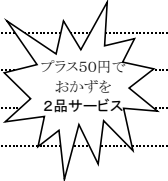
お弁当の万年屋

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

(6月1日~6月15日)

日	曜日	日替り 500円 (大盛は+50円)
1	土	ふりかけごはんとおかずがいっぱい
2	日	前日ご予約下さい
3	月	中華風からあげ&豚肉ビビンバ風炒め(中華風に仕上げました)
4	火	揚げだし豆腐のそぼろあん&和風チキンソテー
5	水	大人気!!ハンバーグ シャリアピンソース(香味野菜の甘みの効いた深いソースです)
6	木	牛肉とキャベツの甘辛炒め&サバの韓国風煮(ごはんのスムおかずです)
7	金	サーモンフライ&鶏肉とナスのチリソース炒め
8	土	のり弁とおかずがいっぱい
9	日	前日ご予約下さい
10	月	サラダ風豚しゃぶ&やわらかイカフライ(さっぱりだけどボリューム満点)
11	火	鶏の南蛮漬け&豚肉の細切り炒め
12	水	豚バラキムチ炒め&海老マヨ(うま辛!おいしい!!)
13	木	茹で野菜と鶏竜田パンパンジードレッシング&回鍋肉
14	金	鮭ムニエルタルタルソース&和風メンチカツ
15	土	そぼろごはんとおかずがいっぱい

日	曜日	日替り 400円 (大盛は+50円)
1	土	ふりかけごはんとおかずがいっぱい
2	日	前日ご予約下さい
3	月	海老カツ&回鍋肉
4	火	梅しそチキンカツ&八宝菜
5	水	豚肉とレンコンのコチュジャン炒め&ホッケ塩焼き
6	木	豚串カツ&麻婆茄子
7	金	チキンソテーさっぱりステーキソース
8	土	のり弁とおかずがいっぱい
9	日	前日ご予約下さい
10	月	とんかつ&照焼チキン
11	火	直火焼ハンバーグ&ササミカツ
12	水	白身フライ タルタル&豚肉のボン酢和え
13	木	豚肉とごぼうのピリ辛煮&一口ヒレカツ
14	金	タンドリー風からあげ(マヨネーズ付)
15	土	そぼろごはんとおかずがいっぱい



平成25年6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
6月3日(月)	シーフードと白菜の八宝菜/マカロニグラタン/切干大根のツナカレー炒め/レンコンの梅和え/水菜のサラダ/漬物	エ:331kcal た:17.5g 塩:3.0g
6月4日(火)	【歯の衛生週間】 タンドリーチキン/小松菜とシラスの炒め物/じゃが芋のクリーム煮/ゴボウのマヨサラダ/レンコンのキンピラ/漬物	エ:375kcal た:23.0g 塩:3.5
6月5日(水)	豚肉と野菜の生姜炒め/ミックスサラダ/もやしとにんにくの茎のピリ辛和え/大根の肉みそあんかけ/かぼちゃの甘煮/漬物	エ:385kcal た:20.1g 塩:3.3g
6月6日(木)	ポテトコロッケ/カニ風味ニラ玉/レンコンとチンゲン菜の中華炒め/キャベツのサラダ/白菜のおかか和え/漬物	エ:343kcal た:14.6g 塩:3.4g
6月7日(金)	豚肉のゴマだれ焼き/ガンモ煮/もやしと小松菜のカレー風味炒め/青菜のお浸し/キュウリと麩の酢の物/漬物	エ:291kcal た:19.6g 塩:2.9g
6月10日(月)	鶏肉のチーズ焼き/キャベツの塩炒め/茹で野菜サラダ/白菜としめじの煮びたし/ほうれん草の洋風和え物/漬物	エ:291kcal た:27.0g 塩:2.4g
6月11日(火)	豚肉のカレー風味煮/和風サラダ/ピーマンとパプリカのカラフル炒め/えのきの炒り煮/オムレツ/漬物	エ:230kcal た:17.8g 塩:2.9g
6月12日(水)	ハンバーグデミグラスソース/モヤシのゴマ和え/豆サラダ/豚肉と野菜のコンソメ炒め/ペペロンチーノ/漬物	エ:332kcal た:20.6g 塩:3.3g
6月13日(木)	【中華メニュー】 エビとたけのこの中華炒め/ミニしゅーまい/春巻/野菜のピリ辛うま煮/切干大根の中華サラダ/人参ナムル/漬物	エ:308kcal た:9.0g 塩:3.4g
6月14日(金)	鶏肉の味噌照り焼き/サッパリ野菜炒め/レンコンのトマト煮 ひじきの煮物/里芋の柚子あんかけ/漬物	エ:325kcal た:17.1g 塩:2.7g

サービスデー!! 十穀米が十五穀米になります!