


# 平成25年6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。

**今月のおすすめメニュー**  
6/17~6/22



**鶏竜田のネギ南蛮ソース** NEW  
ライス付  
ピリ辛南蛮ソースが食欲をそそる！  
ボリューム満点のスペシャルメニュー！  
**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★  
19日(水)は、**豚肉の味噌漬け焼&エビフライ**です！お肉と海老の欲張りメニュー！ボリューム満点で大満足間違いなし！！  
**1,000kcalオーバー！**  
26日(水)は、リクエストにお答えして**ドカ盛り！豚すき焼き弁当**です。  
**900kcalオーバー！**

**サービスデー**  
6月28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！！

★週替わりメニュー

	6/17(月)~6/22(土)	6/24(月)~6/29(土)
500円 ライス付	<b>NEW</b> 鶏竜田のネギ南蛮ソース	豚しゃぶ
丼400円 大盛+50円	ガーリックスタミナ焼肉丼	中華風からあげ丼
麺450円 ふりかけおにぎり付+50円	冷し中華 きつねうどん	<b>NEW</b> ごまダレラーメン 山菜そば
	トッピング とろろ+50円 納豆+50円	
魚500円 ライス付	スモークサーモン	サバ照焼

○定番メニュー

三浜たこめし.....850円	おにぎり(鮭、梅、昆布、明太マヨ).....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	<b>カレーライス 300円</b>
牛カルビ丼.....800円	大盛+50円 特盛り+100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。	●トッピング とんかつ+100円 Wとんかつ+200円

**【紫外線対策】**  
これから夏本番に向け、徐々に紫外線が強くなる季節です。紫外線は骨を作るために必要なビタミンDが体内で作られるのを助けてくれます。しかし、多く浴びすぎると、コラーゲンやエラスチンを壊してしまい、メラニンが過剰に増え、活性酵素が生成されることにより、シミやそばかすなどのトラブルを呼び起こします。また、肌だけでなく免疫機能や目への影響もあります。  
肌における紫外線対策に効果的な栄養素としてビタミンA・B2・C・E、コエンザイムQ10、Lシステインなどがあります。どの栄養素も活性酵素の働きを抑制し、皮膚の新陳代謝やターンオーバーを促進し、メラニン生成の抑制の為に欠かせない栄養素です。紫外線から肌を守り、美しく保つために、抗酸化作用のあるビタミンや脂質・たんぱく質の代謝を促すビタミンをしっかり摂りましょう。また、夜更かしや睡眠不足、ストレスがあると新しい細胞への入れ替わりがうまく出来ず、シミ、ソバカスなどの肌のトラブルが残った状態になってしまいます。適切な食生活と休養が美肌作りの大切なポイントです。

【ヘルシーメニュー料金】

<b>500円</b> (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
<b>500円</b> (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

(6月17日~6月30日)

日	曜日	日替り 500円 (大盛はプラス50円)	パワーアップ弁当! プラス100円
17	月	豚ヒレカツ&八宝菜(ビタミン補給弁当)	日替わり弁当 + からあげ & サイコロステーキ
18	火	麻婆茄子&アジフライ(ごはんにかけてもよし!)	
19	水	<b>豚肉の味噌漬け焼&amp;エビフライ</b>	
20	木	完熟トマト入り夏野菜カレーコロッケ&ブリ照焼	
21	金	直火焼ハンバーグ&野菜コロッケ	
22	土	炊き込みごはんとおかずがいっぱい	前日ご予約下さい
23	日		
24	月	サワラの竜田揚げ南蛮ソース&タンドリー風チキン	日替わり弁当 + エビフライ & 肉団子
25	火	若鶏チキンカツ&鮭のコーンマヨ焼	
26	水	<b>大好評!ドカ盛り 豚すき焼き弁当</b>	
27	木	さっぱり鶏塩からあげ&一口冷し中華&スタミナ焼肉	
28	金	豚肉と白菜のナムル風&イカカツ	
29	土	シェフにおまかせメニュー	前日ご予約下さい
30	日		

日	曜日	日替り 400円 (大盛はプラス50円)	プラス50円で おかず2品サービス!
17	月	豚肉とレンコンピリ辛煮&アジフライ	日替わり弁当 + からあげ & 煮物
18	火	キャベツメンチ&豚ニラ炒め	
19	水	肉じゃが&ツナマヨフライ	
20	木	豆腐ハンバーグ&ハムカツ	
21	金	<b>エビフライ&amp;イカフライ弁当</b>	
22	土	炊き込みごはんとおかずがいっぱい	前日ご予約下さい
23	日		
24	月	豚肉と白菜の炒め物&サーモンフライ	日替わり弁当 + 春巻 & 煮物
25	火	麻婆春雨&えびクリームフライ	
26	水	若鶏チキンカツ&サバ味噌煮	
27	木	カレーコロッケ&ブリの照焼	
28	金	<b>生姜焼き弁当</b>	
29	土	シェフにおまかせメニュー	前日ご予約下さい
30	日		

# 平成25年6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
6月17日(月)	焼肉/ニラとモヤシのナムル/サツマ芋のりんご煮/コンニャクの醤油焼き/ワカメのゴマ酢和え/インゲンの白和え/漬物	エ:343kcal た:19.4g 塩:3.0g
6月18日(火)	チキンカツ/白菜とハムの炒め物/切干大根のサラダ/小松菜とゴボウの煮びたし/ブロッコリーサラダ/きゅうりの漬物カツオ風味	エ:303kcal た:22.4g 塩:2.9g
6月19日(水)	<b>【免疫力UP献立】</b> 豚肉の甘酢炒め/かぼちゃのにんにく炒め/豆の浸し煮/ほうれん草のサラダ/豆腐ステーキ照り焼きソース/漬物	エ:376kcal た:20.0g 塩:3.0g
6月20日(木)	鯖の塩焼き大根おろしソース/野菜のスパイシー炒め/ミニグラタン/白滝と蓮根の甘辛煮/カラフルサラダ/漬物	エ:318kcal た:15.3g 塩:2.9g
6月21日(金)	鶏肉のピリ辛照焼き/わかめともやしのサラダ/チンゲン菜と春雨の炒め物/カリフラワーのゆかり和え/炊き合わせ/きゅうりと白菜の浅漬	エ:257kcal た:23.4g 塩:3.3g
6月24日(月)	豚肉のすき焼き風煮/ヒジキのペペロンチーノサラダ/高野豆腐のグラタン/キャベツの韓国炒め/インゲンと人参のゴマ和え/漬物	エ:335kcal た:20.8g 塩:2.7g
6月25日(火)	鶏肉と野菜の炒め物/洋風キンピラ/青菜と油揚げのお浸し カニ風味サラダ/大根のそぼろ煮/漬物	エ:329kcal た:26.4g 塩:3.0g
6月26日(水)	豚肉とさつま芋の甘辛生姜炒め/大根とイカの煮物/しめじと青梗菜の梅ポン和え/にらと卵の和え物/ビーンズサラダ/漬物	エ:430kcal た:18.1g 塩:3.0g
6月27日(木)	<b>【紫外線対策メニュー】</b> 鮭の醤油漬け焼き/ほうれん草ののり酢和え/ブロッコリーのシーザーサラダ/豚肉とピーマンのピーナッツ炒め/野菜の煮物/漬物	エ:402kcal た:29.0g 塩:2.7g
6月28日(金)	豚肉の中国風炒め/小松菜のしらす煮/粉ふき芋/ワカメとオクラの酢の物/豆の浸し煮/漬物	エ:304kcal た:18.3g 塩:2.8g

サービスデー!! 十穀米が十五穀米になります!