

平成25年7月前半メニュー

お弁当の万年屋

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

- ◎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。

(7月1日~7月14日)

今月のおすすめメニュー

7/1~7/6



450円

鶏塩うどんNEW

レモンの酸味のきいた塩ダレが食欲をそそる！暑い日にさっぱりと！

7/1~7/6



500円

タンドリーチキンNEW

キーマカレーソース
ピリ辛味でごはんがススム！
キーマカレーソースが絶品！！

★500円日替わりは毎週水曜がスペシャルデー★

5日(水)は、**チキン南蛮弁当**です！
10日(水)は、**チーズインハンバーグ & サイコロステーキ**です。ハンバーグとステーキの欲張りメニュー！
1,000kcalオーバー！

サービスデー

7月4日(木)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

	7/1(月)~7/6(土)	7/8(月)~7/13(土)
500円 ライス付	NEW タンドリーチキン キーマカレーソース	“プリプリ”エビカツ タルタルソース付
丼400円 大盛+50円	ビビンバ丼	親子丼
麺450円 ふりかけおにぎり付 +50円	NEW 鶏塩うどん	とろろそば
	冷し坦々麺	トッピング 納豆+50円 冷し醤油ラーメン
魚500円 ライス付	サバ味噌煮	銀鮭の西京漬け

○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円のところが100円！
“あつあつ”うな丼1,600円	
“あつあつ”Wピフテキ丼1,050円	
牛カルビ丼.....800円	

※うな丼、Wピフテキ丼牛カルビ丼は、事前にご予約下さい。

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

【夏バテ防止対策】

気温の上昇に伴い、夏バテに注意したい季節です。夏バテの症状として“疲れやすい”“だるさ”“胃腸の働きの低下”などがあります。食欲が低下している時はあっさりしている食事を選んでしまいがちです。その為、エネルギーやたんぱく質だけでなくビタミンやミネラルも不足してしまいます。1日3食の食事のなかで、主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけましょう。

また、大量の汗による脱水症状を防ぐことも大切です。ただし、冷たいものを一度に多く飲むと、胃腸の働きが悪くなります。特に糖分の多い清涼飲料水を飲みすぎると、空腹感が薄れ、食欲不振や消化不良を招くこともあります。こまめに少しずつ水分を取ることを心がけましょう。

- ### ◎十五穀米について
- ・**黒米** 古代中国では「薬米」と呼ばれ、滋養強壮作用があります。
 - ・**小豆** たんぱく質が多く栄養価が高い。ミネラルも豊富。
 - ・**大麦** 「高血圧予防」「コレステロールを下げる」と言われます。
 - ・**そば** ルチンを含み血液を綺麗にしたり、血圧を下げると言われます。
 - ・**はと麦** 食物繊維が多く、中国では古くから漢方として愛用されている。
 - ・**黒豆** 中国では漢方の材料として使われポリフェノールが含まれる。
 - ・**黒ごま白ごま** たんぱく質やカルシウムが豊富。
 - ・**発芽玄米** ビタミンB1やミネラルを多く含み、消化がよく甘みがある。
 - ・**ホワイトソルガム** 必須アミノ酸を含み、ミネラルやビタミンB群が豊富。
 - ・**もちあわ** 鉄、ミネラルが豊富で、貧血に効果があるとされます。
 - ・**もちきび** もちっとした食感とコクがあります。
 - ・**アマランサス** 白米に比べてカルシウム約30倍、鉄分50倍繊維質約8倍を含んだ今注目の高栄養価穀物です。

十五穀米は、ヘルシー弁当ご注文の方優先とさせていただきます。其他のご注文は、数量限定となりますので、売り切れの際はご容赦下さい。この機会に是非！

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
1	月	豚生姜焼き&カレーコロッケ	肉団子&ウィンナー
2	火	一ロウどん&焼肉&ミニフライ(うどんの日!!)	とろろ&たまご焼
3	水	チキン南蛮弁当	野菜天&ハッシュポテト
4	木	チーズとんかつ&中華風照焼チキン	エビチリ&シューマイ
5	金	チンジャオロース&ブリの照焼	ミニフライ&ポテトフライ
6	土	ふりかけごはんとおかずがいっぱい	おまかせメニュー
7	日	前日ご予約下さい	
8	月	自身フライタルタルソース&豚肉とチンゲン菜の黒胡椒炒め	エビフライ&肉団子
9	火	豚ロース串カツ&ホッケ塩焼き	春巻&一口デザート
10	水	チーズインハンバーグ & サイコロステーキ	からあげ&オムレツ
11	木	鶏肉とキャベツの味噌炒め&サバカレー竜田	つくね&中華からあげ
12	金	八宝菜&アジフライ	美味しい梅干&ウィンナー
13	土	炊き込みごはんとおかずがいっぱい	おまかせメニュー

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!
1	月	サーモンフライ&鶏肉と玉ねぎのピリ辛煮	肉団子&煮物
2	火	鶏の親子煮&メンチカツ	ウィンナー&煮物
3	水	八宝菜&ササミカツ	ハッシュポテト&煮物
4	木	麻婆春雨&イカフライ	エビチリ&煮物
5	金	中華竜田弁当	オムレツ&煮物
6	土	ふりかけごはんとおかずがいっぱい	おまかせメニュー
7	日	前日ご予約下さい	
8	月	チキンカツ&サバ煮味噌煮	肉団子&煮物
9	火	さっぱり豚しゃぶ&アジフライ	春巻&煮物
10	水	エビチリカツ&ホッケ塩焼き	からあげ&煮物
11	木	豚肉とレンコンのピリ辛煮&タンドリーチキン	つくね&煮物
12	金	生姜焼き弁当	ウィンナー&煮物
13	土	炊き込みごはんとおかずがいっぱい	おまかせメニュー

平成25年7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
7月1日(月)	チンゲン菜の焼肉のせ/根菜煮/サヤインゲンと人参のピーナツ和え/キュウリとワカメの酢の物/野菜のお浸し/漬物	エ:259kcal た:16.5g 塩:2.5g
7月2日(火)	たらの和風揚げ/レンコンの梅和え/大根の鶏そぼろあん/キャベツの味噌炒め/和風豚しゃぶサラダ/漬物	エ:304kcal た:30.3g 塩:3.4g
7月3日(水)	茄子と挽肉のさっぱり炒め煮/イカフライ/ほうれん草の磯和え/ブロッコリーのツナマヨサラダ/柳川風炒め/漬物	エ:390kcal た:19.6g 塩:3.3g
7月4日(木)	鶏肉の生姜焼き/野菜の細切りチリソース炒め/レタスとコーンのカレー煮/いんげんと人参のゴマ和え/もやしのペペロンチーノ/漬物	エ:270kcal た:15.4g 塩:3.1g

サービスデー!! 十穀米が十五穀米になります!
(もち米・黒米・とうもろこし・小豆・大麦・そば・はとむ麦・黒豆・黒ごま・白ごま・発芽玄米・ホワイトソルガム・もちあわ・もちきび・アマランサス)普通盛で447kcal

7月5日(金)	【七タメニュー】 ロースとんかつ/春雨とオクラの中華炒め/短冊サラダ/キャベツのおかか和え/ナスの揚げひたし/漬物	エ:398kcal た:11.8g 塩:2.7g
7月8日(月)	筑前煮/ゴマだれ茹で野菜/もやしの辛子和え/五目炒め/ガーリックポテト/漬物	エ:318kcal た:17.8g 塩:3.2g
7月9日(火)	豚肉のソースステーキ/インディアンパゲティ/キャベツの粒マスタード炒め/野菜の煮びたし/大根と人参の柚子和え/漬物	エ:324kcal た:16.0g 塩:2.7g
7月10日(水)	鶏肉のタンドリー/もやしとわかめの青じそサラダ/青梗菜とハムのゴマ油炒め/五目豆/パンプキンサラダ/漬物	エ:435kcal た:20.4g 塩:3.2g
7月11日(木)	【夏バテ防止対策メニュー】 ゴーヤチャンプル/鮭の塩焼き/レタス&もやしのスパイシー炒め/大根の梅サラダ/しめじの和え物/果物	エ:408kcal た:26.0g 塩:2.4g
7月12日(金)	豆腐ステーキイタリアンソース/小松菜の生姜風味和え/ペペロンチーノ/キャベツのサッパリ炒め/蓮根のおかか煮/煮豆	エ:319kcal た:12.2g 塩:2.9g

【ヘルシーメニュー料金】

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

