

平成25年7月後半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までにお願います。
 ◎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

500円



7/29~8/3

豚しゃぶとろろ
とろろを和風だし&わさびでさっぱりヘルシーに!!

450円



7/16~7/20

冷しタンメン
野菜がどっさり! さっぱり冷たい塩味!!

★500円日替わりは毎週水曜がスペシャルデー★
 17日(水)は、**韓国風生姜焼き弁当**です!
 ピリ辛生姜焼きが食欲をそそる!!
1,000kcalオーバー!
 24日(水)は、**タンドリーからあげ**
&豚しゃぶ弁当です。鶏と豚の奇跡の
 コラボ!! 美味しいです!!
1,000kcalオーバー!

サービスデー

7月16日(火)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

	7/16(火)~ 7/20(土)	7/22(月)~ 7/27(土)	7/29(月)~ 8/3(土)
500円 ライス付	ハンバーグ& 豚カルビ	鶏竜田と海老の 中華マヨ和え	NEW 豚しゃぶとろろ
丼400円 大盛+50円	チャーハン からあげ2個付	ガーリック スタミナ焼肉丼	天井
麺450円 ふりかけおにぎり付 +50円	NEW 冷しタンメン	NEW 冷しハンパンジー麺	冷し中華
	冷しカレーうどん	トッピング とろろ+50円 納豆+50円 冷しきつねそば	冷し鶏けんちん うどん
魚500円 ライス付	スモークサーモン	サバ照焼	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、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

7月22日は土用の丑の日! (8月3日は二の丑)
 万年屋特製うな丼で夏バテ解消! 栄養をつけよう!!



特製あったか! うな丼(加熱式)
 食べたい時にあったかい! 加熱機能付!
1,600円(税込)

“あつあつ”Wビフテキ丼1,050円
 牛カルビ丼800円 もあります!
 ※うな丼、Wビフテキ丼、牛カルビ丼は
 事前にご予約下さい。

【胃もたれ対策】
 気温の上昇は自律神経を乱れさせ、胃の働きを低下させます。キャベツやレタスに含まれるビタミンUは胃粘膜を修復してくれる働きや胃酸の分泌を抑制してくれる働きがあります。また里芋やオクラなどに含まれるネバネバ成分のムチンには粘膜を潤し、損傷を防ぐ効果があります。

【むくみ対策】
 夏は冷房などによる冷えにより浮腫みを感じる方も多くなります。冷えは身体の隅々まで血流が十分でない状態であり、心臓から送り出された血液が末端まで十分届かない為「冷え」が生じます。かぼちゃやアーモンドなどに多いビタミンEは全身の血行をよくしてくれます。またきのこや野菜・海藻・果物などに多いカリウムは余分な塩分を尿に排出してくれる働きがあり、小豆や大豆、ピーナッツなどに含まれるサポニンには利尿作用がある為浮腫みに効果的な食品です。

【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

(7月16日~7月31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
16	火	厚切りハムカツ&鶏肉とニラのキャベツ炒め	ロールキャベツ&たまご焼
17	水	韓国風生姜焼き弁当	油淋鶏&ミニシューマイ
18	木	肉じゃが&白身魚の竜田揚げ	山羊磯辺揚げ&ウインナー
19	金	中華竜田揚げ&牛ごぼう煮	海老マヨ&煮物二品
20	土	のり弁とおかずがいっぱい	おまかせメニュー
21	日	前日ご予約下さい	
22	月	豚肉の麻婆炒め&ササミカツ	イカステーキ&ハッシュポテト
23	火	回鍋肉&イカフライ	肉団子&ウインナー
24	水	タンドリーからあげ&豚しゃぶ弁当	ちくわ天&煮たまご
25	木	鶏肉とにんにくの芽の生姜炒め&揚げだし豆腐	海老天&オムレツ
26	金	ヒレカツ&サワラのマヨネーズ焼	からあげ&たまご焼
27	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	おまかせメニュー
28	日	前日ご予約下さい	
29	月	ジャガイモと挽肉のカレー炒め&エビチリカツ	春巻&ミートボール
30	火	チキンカツ&豚ニラ炒め	サイロスステーキ&ウインナー
31	水	おろしとんかつ弁当	エビチリ&ポテトフライ

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!
16	火	キャベツメンチカツ&サワラの一味醬油焼	ロールキャベツ&煮物
17	水	マドラスカレーチキンフライ&豚ニラ炒め	ミニシューマイ&煮物
18	木	鶏肉とキャベツの味噌炒め&カニクリームコロッケ	山羊磯辺揚げ&煮物
19	金	エビフライ弁当	ハッシュポテト&煮物
20	土	のり弁とおかずがいっぱい	おまかせメニュー
21	日	前日ご予約下さい	
22	月	鶏肉とチンゲン菜の炒め物&豚串カツ	イカステーキ&煮物
23	火	チキンバジルソテー&エビカツ	肉団子&煮物
24	水	豚肉とキャベツの辛味噌炒め&ツナマヨフライ	煮たまご&煮物
25	木	チンジャオロース&カレーコロッケ	オムレツ&煮物
26	金	ハンバーグマトソース	からあげ&煮物
27	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	おまかせメニュー
28	日	前日ご予約下さい	
29	月	サーモンフライ&棒々鶏風サラダ	ミートボール&煮物
30	火	イカカツ&鶏ごぼう煮	ウインナー&煮物
31	水	肉じゃが&メンチカツ	春巻&煮物

平成25年7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
7月16日(火)	鮭のチーズ焼き/里芋と大根の煮っころがし/キンピラゴボウ/ヘルシーサラダ/ほうれん草としめじの和え物/漬物	エ:391kcal た:22.3g 塩:2.7g
7月16日(火)サービスデー!! 十穀米が十五穀米に! (もち米・黒米・とうもろこし・小豆・大麦・そば・はとむぎ・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17日(水)	【肥満対策メニュー】 鶏のマーボー豆腐/大豆のコンソメ炒め/きのこのソテー/サッパリサラダ/こんにゃくのピリ辛煮/漬物	エ:259kcal た:15.0g 塩:2.7g
7月18日(木)	白身魚のバジル風味焼き/リンゴサラダ/白菜とベーコン炒め/小松菜ともやしの和風ツナサラダ/大学芋/漬物	エ:264kcal た:15.6g 塩:2.6g
7月19日(金)	豚肉とブロッコリーの回鍋肉/レンコンの含め煮/ほうれん草のナムル/かぼちゃのミルク煮/オーロラサラダ/漬物	エ:302kcal た:16.6g 塩:2.0g
7月22日(月)	イカと大根の中国風煮物/イタリアンサラダ/ナスのみそ炒め/玉ネギとハムのごま油和え/ちくわの磯辺揚げ/漬物	エ:313kcal た:23.4g 塩:3.1g
7月23日(火)	【胃もたれ対策メニュー】 鶏肉のレモンバター醤油炒め/玉子焼き/野菜のソテー/里芋のほっこり煮/オクラとツナの和え物/漬物	エ:364kcal た:22.9g 塩:2.5g
7月24日(水)	ヘルシーチキンカツマトソース/ほうれん草のカラフルソテー/ひじきの中華和え/いんげんのソテー/そぼろ卵と野菜の和え物/漬物	エ:342kcal た:16.8g 塩:2.6g
7月25日(木)	豆腐の味噌炒め/和風そぼろ煮/春雨の酢の物/ゴボウとコンニャクの炒り煮/さつま芋のサラダ/漬物	エ:316kcal た:12.0g 塩:3.3g
7月26日(金)	ポークマスタード焼き/ひじきのグラタン/切干大根と人参のコンソメ炒め/青菜と桜エビのお浸し/漬物/白玉ぜんざいフルーツ添え	エ:353kcal た:17.8g 塩:2.1g
7月29日(月)	鶏肉とカリフラワーの炒め物/高野豆腐煮/ワカメと貝割れ菜のサラダ/ウインナーとキャベツの中華炒め/ジャガイモの三杯酢和え/漬物	エ:339kcal た:22.9g 塩:2.9g
7月30日(火)	八宝菜/インゲンの中華風ゴマ和え/茄子のこしょう炒め/グリーンマヨサラダ/ピーマンとじゃこの甘辛煮/漬物	エ:309kcal た:18.6g 塩:2.9g
7月31日(水)	【むくみ対策メニュー】 厚揚げと豚挽肉の甘味噌炒め/ミートオムレツ/エリンギとほうれん草の炒め物/ワカメとキャベツの和え物/かぼちゃのサラダ/果物	エ:311kcal た:15.0g 塩:2.3g