

平成25年8月前半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までにお願ひします。
◎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。

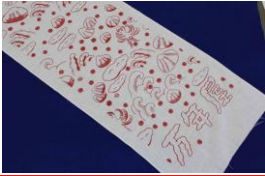
ホームページをリニューアルしました！！

URL : http://www.o-bento.co.jp

お弁当の万年屋 で検索してみてください。

リニューアル記念プレゼント

ホームページをみて
各種炊き込みご飯の素&ホッキカレー
を2,000円以上ご購入いただいた
お客様先着100名様に
「特製手ぬぐい」をプレゼント！！



★週替わりメニュー

	8/1(木)～ 8/3(土)	8/5(月)～ 8/17(土)
500円 ライス付	豚しゃぶとろろ	NEW ハンバーグおろしソース &エビフライ
丼400円 大盛+50円	天井	ガーリック スタミナ焼肉丼
麺450円 ふりかけおにぎり付 +50円	冷し中華	(とろろ&オクラ&なめこ) ネバネバスタミナそば トッピング 納豆+50円
	冷し鶏けんちんうどん	冷し坦々麺
魚500円 ライス付	銀鮭の西京漬け	スモークサーモン

今月のおすすめメニュー

500円



NEW

ハンバーグおろしソース
&エビフライ ライス付
ハンバーグとエビフライの
欲張りコンボランチ！！
ボリューム満点！

8/5～8/17

★500円日替わりは毎週水曜がスペシャルデー★

7日(水)は、ドカ盛り豚すき焼き弁当です！

暑い夏にも甘辛いすき焼きが食欲をそそります！！

サービスデー

8月1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！！

半ライス214kcal 普通盛447kcal 大盛590kcal

○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

【貧血防止対策】

夏バテによる症状は、倦怠感やめまい、立ちくらみ、疲労感など貧血の症状によく似ている為夏の貧血は見落としがちです。暑さによる消化機能の低下などにより食欲は低下し、貧血を悪化させてしまうこともあります。吸収の良いヘム鉄の食品(肉類・魚類など)、動物性タンパク質やビタミンCと一緒に摂ると吸収の良くなる非ヘム鉄(ほうれん草・小松菜・大豆・海藻など)の食品をしっかり食べて、貧血を防止しましょう。また渋み成分のタンニンやフィチン酸などは鉄分の吸収を妨げます。タンニンが含まれるものにはコーヒー・紅茶・緑茶があり、フィチン酸が含まれるものには穀類や豆類の皮などがあります。鉄分を効果的に摂取したい場合は、食べ過ぎに注意してください。

【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



お弁当の万年屋

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

(8月1日～8月18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
1	木	一口うどん&野菜天&ゴーヤチャンプル	海老天&つくね
2	金	鶏肉と野菜の韓国風炒め&サバの塩焼き	からあげ&シューマイ
3	土	ふりかけごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
4	日	前日ご予約下さい	
5	月	チキン塩ダレ焼&豚しゃぶ ポン酢和え	チャーシュー&エビチリ
6	火	アジの竜田揚げ南蛮ソース&鶏肉とニラの甘辛炒め	サイコロステーキ&チキンバジル
7	水	ドカ盛り 豚すき焼き弁当！！	イカステーキ&海老マヨ
8	木	チンジャオロース&かに玉甘酢あん	春巻&肉団子
9	金	白身フライタルタルソース&豚肉の麻婆炒め	中華からあげ&焼き鳥
10	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
11	日	前日ご予約下さい	
12	月	中華照焼チキンサラダ風&プリプリエビカツ	サラミ&鶏ごぼう竜田
13(火)～15(木)		お盆期間中は、交通事情等の都合で配送地域や個数により、お届けできない場合がございますので、あらかじめお問い合わせ下さい。	
16	金	サーモンフライタルタル&豚ニラ炒め	エビフライ&からあげ
17	土	そぼろごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ

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	木	エビカツ&サワラの味噌焼き	つくね&煮物
2	金	スタミナ焼肉弁当	シューマイ&煮物
3	土	ふりかけごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
4	日	前日ご予約下さい	
5	月	とんかつ&鶏肉と白菜のビビンバ風	エビチリ&煮物
6	火	豆腐ハンバーグ&回鍋肉	チキンバジル&煮物
7	水	チキンカツ&ブリの照焼	海老マヨ&煮物
8	木	豚肉とカシューナッツ炒め&ツナマヨフライ	肉団子&煮物
9	金	さっぱり豚しゃぶ弁当！！	中華からあげ&煮物
10	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
11	日	前日ご予約下さい	
12	月	麻婆春雨&サバの南蛮焼	鶏ごぼう竜田&煮物
13(火)～15(木)		お盆期間中は、交通事情等の都合で配送地域や個数により、お届けできない場合がございますので、あらかじめお問い合わせ下さい。	
16	金	生姜焼き弁当！！	からあげ&煮物
17	土	そぼろごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ

平成25年8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
8月1日(木)	回鍋肉/ジャガイモとコーンの煮物/キャベツのサラダ/ほうれん草のピーナッツ和え/ブロッコリーのピリから和え/漬物	エ:386Kcal た:19.4g 塩:2.0g

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)

8月2日(金)	鮭のタンドリー焼き/白菜とビーフンの和え物/いんげんサラダ/生姜風味の野菜炒め/水菜と蒸し鶏のお浸し/漬物	エ:277Kcal た:15.6g 塩:3.1g
8月5日(月)	豚肉の生姜焼き/コンビーフグラタン/ほうれん草のゴマ和え/サッパリポテトサラダ/ガンモと大根の煮物/漬物	エ:372Kcal た:18.7g 塩:2.7g
8月6日(火)	【貧血対策メニュー】 厚揚げの豆板醤炒め/レタスの卵炒め/もやしときくらげの炒め物/青菜の白和え/ひじきときゅうりの酢の物/漬物	エ:359Kcal た:17.5g 塩:2.4g
8月7日(水)	豚しゃぶ/小松菜煮浸し/カボチャのグラッセ/茄子の薬味和え/大根の梅肉和え/漬物	エ:348kcal た:17.0g 塩:3.0g
8月8日(木)	イカと高菜の炒め物/ツナサラダ/きゅうりの土佐和え/中華炒め/コンニャクの炒め物/漬物	エ:280kcal た:25.6g 塩:3.1g
8月9日(金)	鶏肉のスパイス焼き/広東風野菜炒め/モヤシの和え物/ナスのみぞれ煮/オクラのゴマ和え/漬物	エ:297kcal た:22.0g 塩:3.3g
8月12日(月)	白身魚のカレー煮/鶏肉のわさび酢和え/チンゲン菜の青じそサラダ/ジャガイモの煮ころがし/モヤシの糸削りし和え/漬物	エ:266kcal た:26.1g 塩:2.5g
8月16日(金)	【日焼け対策メニュー】 酢豚/人参のゴマみそ炒め/ブロッコリーのピーナッツマヨ/ほうれん草ともやしの磯和え/かぼちゃの甘煮/果物	エ:327kcal た:16.7g 塩:2.3g