

平成25年9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、お休みにしております。

◎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



9/9～9/14

NEW

特製焼肉弁当

ライス付

みんな大好き！焼肉弁当！！
定番焼肉のタレを使ったシンプルな
焼肉弁当です。甘辛い焼肉のタレが
お肉とよく合う！！

★500円日替わりは毎週水曜がスペシャルデー★

4日(水)は、**チキン南蛮弁当**です！

ボリューム満点チキン南蛮は、万年屋人気メニューの一つです！！

11日(水)は、**スタミナ生姜焼き弁当**！！

肉を食べてスタミナをつけよう！

サービスデー

9月13日(金)は、十穀米は、お休みとなります。そのかわりに特別メニューとして食物繊維の豊富な**麦ごはん**にしました。ヘルシーメニューが**麦ごはん**と**相性バツグン**の「**キーマカレー**」になっています。麦ごはん&キーマカレーをお試し下さい。

※日替わりメニューや週替わりメニューのお客様も、白米・麦ごはんからお選び下さい。

★週替わりメニュー

	9/2(月)～ 9/7(土)	9/9(月)～ 9/14(土)
500円 ライス付	ハンバーグ ステーキソース &サイコロステーキ	NEW 特製焼肉弁当
丼400円 大盛+50円	和風ソースかつ丼	天井
麺450円 ふりかけおにぎり付 +50円	冷し坦々麺	冷しバンバンジー麺 トッピング ところろ+50円 納豆+50円
	冷しきつねうどん	ネパネパスタミナそば
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
はまぐりめし.....850円
“あつあつ”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

【コレステロールについて】

エネルギーや脂質の過剰摂取、喫煙、飲酒、運動不足、閉経などによって高コレステロール血症などに罹患している方も多く、コレステロールに抵抗のある方も多いかと思ひます。

しかし、コレステロールには【細胞膜を作る】【ホルモンの原材料になる】【胆汁酸の原材料になる】などの大事な働きもあります。

コレステロールには悪玉(LDL)コレステロールと善玉(HDL)コレステロールがあります。悪玉コレステロールはコレステロールを体内に供給する役割があり、増加しすぎると血管に蓄積してしまいます。また、善玉コレステロールは体内に蓄積されたコレステロールを排出をする役割があります。つまり、**悪玉コレステロールと善玉コレステロールのバランスが大事なポイント**です。



お弁当の万年屋

TEL 029-267-5104

FAX 029-267-5916

(9月1日～9月15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	日	前日ご予約下さい	
2	月	北海道産男爵コロッケ&麻婆豆腐	エビチリ&からあげ
3	火	鮭のホイル焼&豚肉とにんにくの芽の炒め物	サラミ&シューマイ
4	水	チキン南蛮弁当	エビフライ&肉団子
5	木	豚ニラ炒め&チキンロールフライ	サイコロステーキ&春巻
6	金	味噌カツ&五目野菜炒め	ミニハンバーグ&ロールキャベツ
7	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
8	日	前日ご予約下さい	
9	月	クリームコロッケ&チキンソテー&ミニハンバーグ	海老マヨ&オムレツ
10	火	豚肉とキャベツのオイスター炒め&ブリ大根	イカカツ&ウィンナー
11	水	スタミナ生姜焼き弁当	油淋鶏&海老天
12	木	八宝菜&豚串カツ	チャーシュー&チキンナゲット
13	金	サーモンフライタルソース&豚肉とニラの生姜炒め	中華からあげ&つくね串
14	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

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	日	前日ご予約下さい	
2	月	鶏そぼろとジャガイモのカレー炒め&とんかつ	からあげ&煮物
3	火	豚肉とキャベツのピリ辛炒め&和風メンチカツ	シューマイ&煮物
4	水	棒々鶏風サラダ&野菜コロッケ	肉団子&煮物
5	木	豚肉とレンコンのコチュジャン炒め&ササミカツ	春巻&煮物
6	金	豚すき&白身フライ	ロールキャベツ&煮物
7	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
8	日	前日ご予約下さい	
9	月	豚肉と白菜の四川風麻婆炒め&鶏肉の塩ダレ焼	オムレツ&煮物
10	火	鶏肉とゴボウのピリ辛煮&一口ヒレカツ	ウィンナー&煮物
11	水	回鍋肉&かに玉	油淋鶏&煮物
12	木	チキンカツ&ブリ照焼	チキンナゲット&煮物
13	金	ハンバーグ&イカカツ	中華からあげ&煮物
14	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

平成25年9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
9月2日(月)	チキンソテーインディアンソース/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/ブロッコリー/漬物	エ:355kcal た:19.3g 塩:3.4g
9月3日(火)	麻婆豆腐/椎茸と人参の煮物/大根のきんぴら風/キャベツの辛子和え/ジャガイモの胡麻煮/シメジのカレー炒め/漬物	エ:262kcal た:13.3g 塩:3.3g
9月4日(水)	厚揚げと豚挽肉の甘味噌炒め/ベーコンと卵の炒め物/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/春雨サラダ/漬物	エ:323kcal た:15.8g 塩:3.0g
9月5日(木)	【低コレステロールメニュー】 シーフードオyster炒め/切干大根の中華サラダ/きゅうりの酢の物/粉ふき芋/ピリ辛こんにゃく/ピーンズサラダ/人参のグラッセ	エ:315kcal た:19.9g 塩:3.4g
9月6日(金)	鶏肉の和風ソース焼き/モヤシの中華和え/絹サヤのソテー/ゴボウのサラダ/カボチャの炒め煮/漬物	エ:326kcal た:15.4g 塩:2.7g
9月9日(月)	鯖の塩焼き大根おろしソース/野菜のスパイシー炒め/マカロニグラタン/白滝と蓮根の甘辛煮/カラフルサラダ/漬物	エ:360kcal た:16.7g 塩:3.0g
9月10日(火)	豚肉のソースソテー/インディアンパゲティ/キャベツの粒マスタード炒め/青菜としめじの煮びたし/大根と人参の柚子和え/白玉きな粉和え	エ:373kcal た:18.7g 塩:2.4g
9月11日(水)	イカと枝豆のカレー炒め/ジャガイモとベーコンのさつと煮/さつま芋の中華風サラダ/ヒジキの挽肉和え/小松菜と人参の醤油炒め/ちくわの磯辺揚げ/漬物	エ:304kcal た:13.7g 塩:3.1g
9月12日(木)	鶏肉の甘辛焼き/大根と帆立貝のサラダ/根菜のキンピラ/インゲンの甘酢炒め/さつまあげの煮浸し/漬物	エ:255kcal た:15.3g 塩:3.2g
9月13日(金)	【麦ごはんの日】 キーマカレー/ミニオムレツ/こんにゃくのゴマ和え/チンゲン菜の炒め物/フルーツヨーグルト/キャベツの韓国風漬物	エ:404kcal た:18.9g 塩:3.3g

9月13日(金)サービスデー！！十穀米が麦ごはんに！
ヘルシーメニューが麦ごはんとよくあうキーマカレーになっています。あわせてお召し上がり下さい。
※13日の十穀米は、お休みになります。

【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

