

平成25年8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。

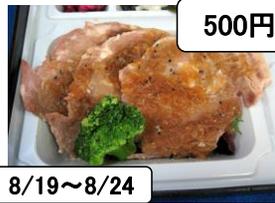


お弁当の万年屋

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

(8月19日～8月31日)

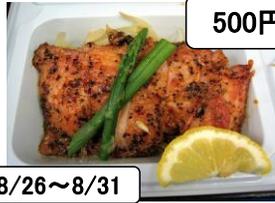
今月のおすすめメニュー



500円

8/19～8/24

NEW **ポークソテー**
オニオンソース
 さっぱりだけど ライス付
 ポリューム満点!!



500円

8/26～8/31

NEW **チキン**
ガーリックペッパー焼
 ライス付
 ピリ辛味が食欲をそそる!!

★500円日替わりは毎週水曜がスペシャルデー★

21日(水)は、ハンバーグ ステーキソースです!
 香ばしいステーキソースが食欲をそそります!!

29日(木)は、焼肉の日です!
 ポリューム満点特製焼肉弁当!!

サービスデー

8月23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。ヘルシーには、「とろろ」がついていますので、是非**麦とろろごはん**にしてお召し上がり下さい。※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

	8/19(月)～ 8/24(土)	8/26(月)～ 8/31(土)
500円 ライス付	NEW ポークソテー オニオンソース	NEW チキン ガーリックペッパー焼
丼400円 大盛+50円	天井	チャーハン からあげ付
麺450円 ふりかけおにぎり付	冷し中華	冷し鶏塩ラーメン トッピング とろろ+50円 納豆+50円
	カレーうどん	NEW きのこたっぷりそば
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
 はまぐりめし.....850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。

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

【麦とろろごはん】

麦には食物繊維やカルシウム、ビタミンB1などの栄養素が含まれています。そのなかでも、食物繊維は白米や玄米よりもとても豊富です。そして山芋のヌルヌルとするムチン、でんぷん消化酵素のジアスターゼがタンパク質やビタミンB1等の栄養吸収率を高め、胃腸の消化吸収を助ける効果があるので夏バテ対策としても優れたメニューです。

【8月31日 野菜の日】

夏野菜にはビタミンCが豊富な食品が多くあります。日焼け対策や疲労回復に有効な野菜ばかりです。また、野菜に含まれる食物繊維には脂肪やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。野菜摂取目標量である成人当たり350g/日を目指し、バランスの良い食事を摂り、健康増進・維持を心がけましょう。

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
19	月	チキンカツ&ホッケ塩焼き	春巻&シューマイ
20	火	山椒の効いた麻婆&梅しそとんかつ	油淋鶏&アジの竜田揚げ
21	水	ハンバーグ ステーキソース!!	ミニコロッケ&オムレツ
22	木	銀鮭&とんかつ	八幡巻&煮たまご
23	金	豚肉のチゲ風炒め&チキンバジルソテー	海老マヨ&ロールキャベツ
24	土	炊き込みごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
25	日	前日ご予約下さい	
26	月	挽肉とジャガイモカレー炒め&厚切りハムカツ	ミニ焼鮭&つくね串
27	火	中華からあげ&サバの生姜炒め	サイロステーキ&イカリング
28	水	豚ヒレカツ&鶏肉とチンゲン菜の炒め物	豚骨煮&ハッシュドポテト
29	木	焼肉の日! 焼肉弁当!!	エビフライ&からあげ
30	金	一口冷し中華&豚串カツ&からあげ	イカ天ぷら&肉団子
31	土	シェフにおまかせメニュー	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!
19	月	挽肉とキャベツのカレー風味&白身フライ	春巻&煮物
20	火	鶏肉とニラの豆板醤炒め&かに玉	油淋鶏&煮物
21	水	厚切りハムカツ&アジの生姜醤油焼	オムレツ&煮物
22	木	中華からあげ&五目野菜炒め	肉団子&煮物
23	金	韓国風生姜焼き	海老マヨ&煮物
24	土	炊き込みごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
25	日	前日ご予約下さい	
26	月	サーモンフライタルタルソース&鶏肉のジンジャー炒め	つくね串&煮物
27	火	八宝菜&カレーコロッケ	イカリング&煮物
28	水	豚肉の辛味噌炒め&ブリの照焼	ハッシュドポテト&煮物
29	木	塩ダレチキン&イカフライ	エビフライ&煮物
30	金	ハンバーグ弁当	煮たまご&煮物
31	土	シェフにおまかせメニュー	シェフにおまかせ

平成25年8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
8月19日(月)	鮭のきのこおろしソース/豆腐のチャンプルー/キュウリとさきみの和え物/レンコンの梅サラダ/ほうれん草とワカメのサラダ/漬物	エ:293kcal た:29.0g 塩:3.4g
8月20日(火)	中国風肉じゃが/カマボコと昆布とチーズの酢の物/野菜サラダ/そら豆のひすい煮/ナスとインゲンのじか煮/漬物	エ:337kcal た:19.2g 塩:2.9g
8月21日(水)	チキンおろしステーキ/ポテトグラタン/ポパイソテー/ニラと蓮根の中華炒め/ヒジキとグリーンアスパラのサラダ/漬物	エ:314kcal た:16.5g 塩:2.7g
8月22日(木)	サワラの西京焼き/豆の浸し煮/さつま芋のサラダ/豚肉とゴボウのうま煮/ほうれん草ときのこのサラダ/漬物	エ:353kcal た:26.0g 塩:1.9g
8月23日(金)	【麦ごはんの日】 豚肉と野菜の生姜炒め/とろろ芋/ミックスサラダ/もやしとにんにくの茎のピリ辛和え/大根の肉みそあんかけ/梅入り野菜サラダ/漬物	エ:385kcal た:20.1g 塩:3.3g

8月23日(金)サービスデー!! 十穀米が麦ごはん!

ヘルシーメニューにも特別にとろろが入っていますので、是非むぎとろろにしてお召し上がり下さい!! 暑い日にもさらさら食べられます。※23日の十穀米は、お休みになります。

8月26日(月)	豆腐ハンバーグ和風ソース/ゴボウの金平/小松菜と蓮根の中華サラダ/コーンのクリーム焼き/ポテトフライ/人参のグラッセ	エ:365kcal た:13.1g 塩:3.1g
8月27日(火)	鶏の照り焼き/肉味噌炒め/和風スパゲティ/キャロットサラダ/きゅうりの漬物かつお風味/青菜の和風和え	エ:289kcal た:21.4g 塩:3.0g
8月28日(水)	【夏バテ解消メニュー】 サバの味噌煮/じゃこサラダ/ゴーヤサラダ/キャベツの梅和え/ナスとピーマンのスパイス炒め/果物	エ:305kcal た:16.2g 塩:2.7g
8月29日(木)	豚肉のすき焼き風煮/ワカメとオクラの酢の物/高野豆腐のグラタン/キャベツの韓国炒め/もやしとちくわの辛子和え/漬物	エ:287kcal た:15.0g 塩:3.1g
8月30日(金)	【野菜の日】 野菜コロッケ/マーボー茄子/ゴーヤのツナ和え/春雨サラダ/オクラのおかかポン酢和え/漬物	エ:342kcal た:11.0g 塩:3.3g

【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

