

平成25年9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。

今月のおすすめメニュー



500円
鶏の照焼 食べるラー油風味
ライス付

スパイシーなラー油が甘い照焼とよく合います。

★500円日替わりは毎週水曜がスペシャルデー★

18日(水)は、チキンガーリックペッパー焼です！

ピリ辛味が食欲をそそる！！スタミナ満点！

25日(水)は、ハンバーグオニオンソース！！

ボリューム満点ハンバーグ弁当です！



500円
牛肉と牛蒡の醤油こうじ煮
ライス付

醤油こうじで柔らかく煮た牛肉と牛蒡が絶品です！！

お弁当の万年屋

TEL 029-267-5104

FAX 029-267-5916

(9月16日～9月30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	月		前日ご予約下さい
17	火	豚ヒレカツ&サワラのマヨネーズ焼	タンドリーからあげ&オムレツ
18	水	チキンガーリックペッパー焼	チリバーグ&ベーコン
19	木	豚肉の麻婆炒め&エビカツ	生姜焼き&からあげ
20	金	鶏肉とニラの豆板醤炒め&カレーコロッケ	エビフライ&シューマイ
21	土	そぼろごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
22	日		前日ご予約下さい
23	月		前日ご予約下さい
24	火	肉じゃが&チーズメンチカツ	イカステーキ&ウインナー
25	水	ハンバーグオニオンソース	野菜巻フライ&チキンナゲット
26	木	チンジャオロース&醬ダレチキン	海老マヨ&春巻
27	金	銀鮭&とんかつ	豚角煮&肉団子
28	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
29	日		前日ご予約下さい
30	月	ゆで豚と白菜のナムル風&梅しそとんかつ	からあげ&煮たまご

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	月		前日ご予約下さい
17	火	エビカツ&鶏肉と牛蒡のピリ辛煮	タンドリーからあげ&煮物
18	水	豚串カツ&赤魚の醤油焼	チリバーグ&煮物
19	木	豚肉とキャベツのピリ辛炒め&フライドチキン	からあげ&煮物
20	金	豆腐ハンバーグ&チキンカツ	シューマイ&煮物
21	土	そぼろごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
22	日		前日ご予約下さい
23	月		前日ご予約下さい
24	火	鶏の竜田揚げ中華マヨ&五目野菜炒め	ウインナー&煮物
25	水	豚細切肉と野菜の黒胡椒炒め&一ろどん&天ぷら	チキンナゲット&煮物
26	木	八宝菜&カニクリームコロッケ	春巻&煮物
27	金	豚挽き肉と厚揚げの炒め物&キャベツメンチカツ	肉団子&煮物
28	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
29	日		前日ご予約下さい
30	月	照焼チキン&サーモンフライ	煮たまご&煮物

9月30日(月)は、十穀米が十五穀米になります。

十五穀米とは……

- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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穀物です。

これらを含む十五種類の雑穀を一緒に炊込んでいます。是非、ヘルシー弁当と一緒に召し上がり下さい。

★週替わりメニュー

	9/17(火)～ 9/21(土)	9/24(火)～ 9/28(土)	9/30(月)～ 10/5(土)
500円 ライス付	NEW 鶏の照焼 食べるラー油風味	NEW 牛肉と牛蒡の 醤油こうじ煮	タンドリーからあげ
丼400円 大盛+50円	豚カルビ丼	中華風からあげ丼	ビビンバ丼
麺450円 ふりかけおにぎり付 +50円	冷し鶏けんちんうどん	きのこたっぷりそば トッピング たらこ+50円 納豆+50円	豚しゃぶうどん
魚500円 ライス付	冷しタンメン	冷し中華	冷し鶏塩ラーメン
	銀鮭の西京漬け	サバの味噌煮	スモークサーモン

○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)
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

【きのこについて】

秋の味覚であるきのこ。きのこはビタミンB群や食物繊維、ビタミンD、ミネラルなど、日ごろ不足してしまいがちな栄養素を豊富に含む食材です。きのこの味を左右するのは、旨味や香り成分の種類と量です。シイタケなど多くのきのこ類はグアニル酸という旨味成分を含みます。グアニル酸は昆布のグルタミン酸、鰹節のイノシン酸と並ぶ三大旨味成分の一つです。またきのこは低カロリーであり、多糖類であるキトサンが脂肪吸収を抑制し、内蔵脂肪を効果的に燃焼させる働きもあります。

平成25年9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
9月17日(火)	豚肉の甘味噌炒め/高野豆腐の含め煮/ワカメの和え物/ゴボウの中華マヨネーズ和え/モヤシのゆかり和え/漬物	エ:365kcal た:22.9g 塩:3.0g
9月18日(水)	ポテトコロッケ/カニ風味玉子/シラタキの炒り煮/温野菜のサラダ/ピーマンとモヤシの炒め物/漬物	エ:317kcal た:10.9g 塩:2.9g
9月19日(木)	【低脂肪高たんぱく献立】 オイスターチキン/イカのバジル炒め/うずらの野菜ソテー/海藻とコンニャクのサラダ/さつま芋のオレンジ煮/きゅうりと白菜の浅漬	エ:335kcal た:23.7g 塩:3.2g
9月20日(金)	サワラのゴマ味噌焼き/キャベツ中華炒め/大根と鶏肉の煮物/ペンネのトマト和え/ワカメとツナのサラダ/漬物	エ:335kcal た:22.6g 塩:2.6g
9月24日(火)	タンドリーチキン/小松菜とシラスの炒め物/じゃが芋のクリーム煮/ゴボウのカレーマヨサラダ/レンコンのキンピラ/漬物	エ:358kcal た:21.8g 塩:3.5g
9月25日(水)	豚肉の中国風炒め/シューマイ/ワカメと葛きりの酢の物/南瓜のソテー/豆の浸し煮/漬物	エ:318kcal た:19.3g 塩:3.0g
9月26日(木)	【きのこたっぷりメニュー】 チキンスターキ きのこソース/ナスのトマト炒め/グリーンソテー/きのこのマリネサラダ/ペンネソテー/漬物	エ:361kcal た:17.2g 塩:2.9g
9月27日(金)	白身フライ/きゅうりの中華風甘酢漬け/ピリ辛ブロッコリー/キャベツとザーサイの炒め物中華風サラダ/大学芋/漬物	エ:311kcal た:11.8g 塩:3.5g
9月30日(月)	豚肉のスタミナ炒め/白菜とセロリの甘酢炒め/キャベツとインゲンのお浸し/なめこおろし和えがんと煮/漬物	エ:287kcal た:16.3g 塩:2.7g

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)普通盛りで447kcal

【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

