

平成25年10月後半メニュー

- ◎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、お休みなしてあります。
 ◎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



NEW

**肉豆腐
温泉卵添え**

甘辛く煮た豚肉が温泉卵とよく合う!! ご飯が進むメニューです!

10/28~11/2

★500円日替わりは週1回スペシャルデーになってます★

17日(木)は、**みんな大好きがつつり焼肉弁当!!**

です! ポリューム満点!

23日(水)は、**秋のハンバーグ弁当!**

人気メニューのハンバーグを秋の味覚と一緒に!!

10月30日(水)は、**十穀米がひじきごはんになります。十穀米は、選べませんのでご注意ください。**

鍋始めます!!



10月21日(月)より万年屋特製鍋メニューが始まります。
 ゴトクと固形燃料がセットになっていますので、ライターやマッチをご用意ください。
 熱々をお召し上がり下さい。

○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

★週替わりメニュー

	10/15(火)~ 10/19(土)	10/21(月)~ 10/26(土)	10/28(月)~ 11/2(土)
500円 ライス付	昔ながらの 生姜焼き	スタンダード からあげ	NEW 肉豆腐 温泉卵添え
丼400円 大盛+50円	和風ソースカツ丼	豚カルビ丼	鶏かば焼き丼
鍋450円 大盛+50円	カレーうどん	今年の冷し麺シリーズは、10月19日で終了となります。	
鍋 シリーズ		今年も10月21日より 鍋メニューを始めます!!	
		鍋500円ライス付 かつ鍋	鍋(麺)450円 ふりかけおにぎり付+50円 煮込み坦々麺
魚500円 ライス付	銀鮓の西京漬け	サバ味噌煮	スモークサーモン

【減塩献立】

生活習慣病の一つでもある高血圧は日々の食事での塩分を減らす事で効果的です。

【食事での塩分を控えるポイント】

- ①薄味になれる
- ②漬物や汁物の量・回数に気をつける
- ③かけよりもつけ醤油
- ④酸味や香辛料などを効果的に使う
- ⑤酒の肴に注意する
- ⑥練り物や加工食品の摂り過ぎに注意する
- ⑦食べ過ぎないように注意する

【ひじき】

ひじきにはカルシウムや食物繊維、鉄分が多く含まれています。骨を強くしてくれるカルシウムは骨粗鬆症の予防にも効果的です。また美肌効果のある栄養素で、皮膚を健康に保つビタミンA、便秘解消に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には肥満予防効果もあります。鉄分不足は冷え性・肩や首筋のこり、悪性貧血の原因にもなるので、

10月30日(水)は、**十穀米がひじきごはんになります!**
 カルシウムたっぷり、栄養満点!! ※30日の十穀米は、お休みにします。

【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



お弁当の万年屋

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

(10月15日~10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
15	火	韓国風肉じゃが&照り焼きチキンソテー	海老天&チキンナゲット
16	水	鶏肉とニンニクの芽生姜炒め&ツナマヨフライ	サイコロステーキ&春巻
17	木	がつつり焼肉弁当!	タンドリーからあげ&つくね串
18	金	揚げ出し豆腐そぼろあん&豚肉のチリソース炒め	イカステーキ&肉団子
19	土	そぼろごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
20	日	前日ご予約下さい	
21	月	豚肩ロースの味噌焼き&道産コロッケ	からあげ&山芋磯辺揚げ
22	火	醬ダレチキン&ブリの照り焼き	エビチリ&油淋鶏
23	水	秋のハンバーグ弁当	ミニコロッケ&煮玉子
24	木	鶏肉とカシューナッツ炒め&とんかつ	炙り焼チキン&ウィンナー
25	金	豚串カツ&豚肉とタケノコのオイスター炒め	エビフライ&シューマイ
26	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
27	日	前日ご予約下さい	
28	月	豚ニラ炒め&サバの味噌煮	イカステーキ&春巻
29	火	チキンバジルソテー&エビカツ	海老マヨ&オムレツ
30	水	やわらか生薑焼き弁当	野菜巻きフライ&つくね
31	木	タンドリー風からあげ&豆腐ハンバーグ	豚角煮&肉団子

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!
15	火	豚肉といんげんの辛味噌炒め&野菜コロッケ	チキンナゲット&煮物
16	水	挽肉とキャベツの甘辛炒め&ささみカツ	春巻&煮物
17	木	エビカツ&サバの生姜醤油焼き	からあげ&煮物
18	金	八宝菜&鶏照り焼き	肉団子&煮物
19	土	そぼろごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
20	日	前日ご予約下さい	
21	月	豚串カツ&回鍋肉	からあげ&煮物
22	火	カニクリームコロッケ&豚しゃぶ	油淋鶏&煮物
23	水	自身フライと鶏そぼろとポテトのカレー炒め	煮玉子&煮物
24	木	チキンオムレツ&チンジャオロース	ウィンナー&煮物
25	金	ツナマヨフライ&サワラの味噌焼き	シューマイ&煮物
26	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
27	日	前日ご予約下さい	
28	月	麻婆春雨&キーマカレーコロッケ	春巻&煮物
29	火	イカフライ&ハンバーグ	オムレツ&煮物
30	水	豚肉とレンコンのジャキジャキ炒め&たまごサラダフライ	野菜巻きフライ&煮物
31	木	鶏キャベツ四川風&エビカツ	肉団子&煮物

平成25年10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
10月15日(火)	【アンチエイジング献立】 サバのカレー味噌焼き/じゃがいもの旨煮/ほうれん草のソテー/大豆とひじきの煮物/人参煮/ちくわとピーマンのピリ辛炒め/ブロッコリー/みたらし白玉団子	エ:379kcal た:20.6g 塩:3.5g
10月16日(水)	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/こんにやくのピリ辛煮/漬物	エ:267kcal た:16.6g 塩:3.2g
10月17日(木)	厚揚げの炒め煮/レタスの卵炒め/もやしときくらげの炒め物/ほうれん草の白和え/ひじきときゅうりの酢の物/かぼちゃの甘煮/漬物	エ:272kcal た:16.5g 塩:2.7g
10月18日(金)	肉じゃが/田舎風炊き合わせ/エノキバター炒め/アスパラのオカカ和え/ツナとキャベツのサラダ/漬物	エ:342kcal た:18.2g 塩:3.0g
10月21日(月)	鶏肉のピリ辛照焼き/きゅうりと白菜の浅漬け/わかめともやしのサラダ/こんにやくのチリソース炒め/きのこのゆかり和え/ピーマンともやしの炒め物	エ:206kcal た:17.4g 塩:3.6g
10月22日(火)	豚肉の生姜焼き/さっぱりポテトサラダ/ガンモと大根の煮物/ほうれん草のゴマ和え/オレンジ/漬物	エ:357kcal た:17.1g 塩:2.4g
10月23日(水)	エビフライ/コールスローサラダ/ジャガイモの千切り炒め/春雨の中華サラダ/ごぼうの炒め煮/漬物	エ:311kcal た:10.6g 塩:3.1g
10月24日(木)	豚肉のすき焼き風煮/ヒジキのペペロンチーノサラダ/高野豆腐のグラタン/キャベツの韓国炒め/焼き豆腐/漬物	エ:298kcal た:16.2g 塩:3.5g
10月25日(金)	【減塩献立】 チキンソテーマトソース/かぶのレモン和え/フルーツ入りサラダ/温野菜サラダ/ポテトフライパセリ風味/根菜サラダ/煮豆/いんげんソテー	エ:383kcal た:13.9g 塩:1.6g
10月28日(月)	和風ステーキ黄身おろしソース/ほうれん草のサラダ/大豆とキノコの煮込み/しらすおろし/サヤインゲンのゴマよごし/漬物	エ:305kcal た:23.6g 塩:2.9g
10月29日(火)	野菜コロッケ/マーボー茄子/大根のツナ和え/春雨サラダ/きゅうりのおかかポン酢和え/漬物	エ:279kcal た:8.9g 塩:3.6g
10月30日(水)	【カルシウムたっぷり ひじきご飯の日】 チキン竜田タルタルソース添え/小松菜のシラス煮/ポテトグラタン/切干大根の中華サラダ/チンゲン菜ときのこのコーンの塩炒め/レンコンのサラダ/オレンジ	エ:368kcal た:15.6g 塩:2.3g
10月31日(木)	ポークビーンズ/海草とジャコのサラダ/蒸白菜の餡かけ/キャベツのピーナツ和え/カレーサラダ風/カブの梅香漬け/野菜の磯和え	エ:257kcal た:19.1g 塩:3.3g

