

平成25年11月前半メニュー



お弁当の万年屋

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

- ◎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。

(11月1日~11月17日)

今月のおすすめメニュー

500円



11/11~11/16

豚肩ロースの ピリ辛トマトソテー

ピリ辛味のやわらかお肉が
たまらない!!

★500円日替わりは毎週水曜がスペシャルデー★

6日(水)は、MIXフライ!! ポリューム満点3種類セット!

13日(水)は、がっつり焼肉弁当!!

みんな大好き焼肉弁当!!

500円



11/5~11/8

ハンバーグ トマトスープスパ

ポリューム満点ハンバーグ!
トマトスープで美味しくヘルシー!

11月15日(金)は十五穀米の日!!

サービスで十穀米が十五穀米になります。
是非、ご賞味下さい。

○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

カレーライス価格改定 原材料高騰につき

カレーライス 350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

	11月1日(金)~ 11月2日(土)	11/5(火)~ 11/9(土)	11/11(月)~ 11/16(土)
500円 ライス付	肉豆腐 温泉玉子添え	鶏竜田と海老の 中華マヨ	豚肩ロースの ピリ辛トマトソテー
丼400円 大盛+50円	鶏かば焼丼	今年も月見の季節です! 月見焼肉丼	天井
鍋(麺)450円 ふりかけおにぎり付 +50円	煮込み坦々麺	鶏南けんちゅうどん	炙りチャーシュー 味噌ラーメン
鍋500円 ライス付		ハンバーグ トマトスープスパ	チゲ鍋
魚500円 ライス付	スモーク サーモン	サバ照焼	銀鮭の西京漬け

※土曜日は、鍋・鍋(麺)メニューがお休みとなります。

【美肌対策】

気温や湿度の低下により、乾燥肌などが気になる季節になりました。そんな時は食事からも栄養素を補給しましょう。美肌に効く栄養素にはビタミンだけでなく、たんぱく質や脂質も大切です。肌細胞はたんぱく質から作られていて、水分の蒸散やアミノ酸の流出を予防する為には脂質も重要です。またビタミンはたんぱく質や脂質を代謝するために重要な栄養素です。

- 《ビタミンA》粘膜や肌を丈夫にする
- 《ビタミンB2》特に美容や脂質代謝に欠かせない栄養素
- 《ビタミンB6》皮膚炎の改善効果
- 《ビタミンC》コラーゲンの生成に必要な不可欠なビタミン
- 《ビタミンE》高いアンチエイジング効果を持つ

【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



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	金	豚肉の辛味噌炒め&イカフライ	からあげ&ハムステーキ
2	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
3	日		前日ご予約下さい
4	月		前日ご予約下さい
5	火	ヒレカツ&ダッカルビ風炒め	サイコロステーキ&春巻
6	水	MIXフライ弁当(エビフライ&自身フライ&コロッケ)	ベイクドエッグ&肉団子
7	木	韓国風ビリ辛生姜焼き&野菜コロッケ	エビチリ&シューマイ
8	金	キャベツメンチカツ&豚ニラ炒め	チキンステーキ&つくね
9	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
10	日		前日ご予約下さい
11	月	豚肉とダケノコの四川風マーボー炒め&かに玉	ミニハンバーグ&オムレツ
12	火	チンジャオロース&自身魚の竜田揚げ	豆腐ステーキ&海老徳の子揚げ
13	水	がっつり焼肉弁当!!	ペッパーチキン&イカ団子
14	木	豚串カツ&サバの味噌煮	ミニハンバーグ&ウインナー
15	金	肉じゃが&若鶏チキンカツ	サバ竜田揚げ&海老マヨ
16	土	のり弁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	金	メンチカツ&鶏肉の生姜炒め	ハムステーキ&煮物
2	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
3	日		前日ご予約下さい
4	月		前日ご予約下さい
5	火	海鮮八宝菜&ハムカツ	春巻&煮物
6	水	イカフライ&厚揚げの豆板醤炒め	肉団子&煮物
7	木	アジフライ&豚肉ともやしのガーリック炒め	シューマイ&煮物
8	金	挽肉とキャベツの辛味噌炒め&自身フライ	つくね&煮物
9	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
10	日		前日ご予約下さい
11	月	チキンカツ&ホック塩焼き	オムレツ&煮物
12	火	五目野菜炒め&いわしフライ	海老鹿の子揚げ&煮物
13	水	たまごサラダフライ&アジの生姜焼き	ペッパーチキン&煮物
14	木	豚ニラ炒め&うずら串フライ	ウインナー&煮物
15	金	野菜コロッケ&挽肉と春雨の麻婆炒め	サバ竜田揚げ&煮物
16	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ

平成25年11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
11月1日(金)	ヘルシーチキンカツ/イカとニンニクの芽炒め/切干大根とベーコンの甘辛煮/ブルーとさつま芋のオレンジ煮/野菜のスライス炒め/漬物	エ:370kcal た:16.0g 塩:3.1g
11月5日(火)	白身魚の野菜餡かけ/中華風炒り卵/こんにやくと野菜の煮しめ/白滝の山菜炒め/青菜とシメジの海苔和え/カリフラワーの甘酢漬け/漬物	エ:259kcal た:22.3g 塩:3.2g
11月6日(水)	サッパリ豆腐ハンバーグ/小松菜と桜えびのチャンプルー/チンゲン菜と豚肉の炒め煮/もやしとちくわの和え物/和風スパゲティ/オレンジ	エ:394kcal た:25.9g 塩:3.1g
11月7日(木)	【美肌対策メニュー】 豚肉の香草焼き/ほうれん草ときのこのキッシュ風/ごぼうのピーナツ和え/セロリの南蛮漬け/ブロッコリーのゴマ酢あえ/三色ピーマンのマリネ	エ:367kcal た:20.3g 塩:2.8g
11月8日(金)	ロースとんかつ/春雨とオクラの中華炒め/大根サラダ/キャベツのおかか和え/ナスの揚げびたし/わかめサラダ/漬物	エ:390kcal た:13.7g 塩:3.2g
11月11日(月)	鯖の生姜香り焼/ピーマンと玉ねぎの炒り煮/油揚げのバリバリサラダ/インゲンのジャコ煮/竹の子の梅肉和え/ミックスベジタブルとワカメの酢の物/漬物	エ:350kcal た:17.5g 塩:3.1g
11月12日(火)	【高たんぱく献立】 パジルチキン/サツマイモとごぼうのサラダ/小松菜の白和え/白菜の煮びたし/和風チリピーズ/キャベツときのこのサラダ/漬物	エ:290kcal た:17.2g 塩:2.8g
11月13日(水)	豆腐ステーキ麻婆ソース/チンゲン菜と桜えびの炒め物/野菜のゴマ和え/蓮根の甘辛煮/なすの薬味和え/大学芋/漬物	エ:318kcal た:13.0g 塩:3.1g
11月14日(木)	鶏肉のゴマだれ焼き/切干大根のトマト煮/ほうれん草のバターソテー/カリフラワーのカレー炒め/人参のチーズサラダ/ポイルスナップえんどう/漬物	エ:352kcal た:20.1g 塩:3.4g
11月15日(金)	イカと枝豆のカレー炒め/ジャガイモとベーコンのきつと煮/トマトのマリネ/さつま芋の中華風サラダ/ヒジキの挽肉和え/シューマイ/カブとワカメのレモン漬/漬物	エ:301kcal た:15.9g 塩:3.2g

11月15日(金)は、十五穀米の日! 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