

平成25年11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



NEW

チキン南蛮

ジューシーな鶏肉とピリ辛南蛮&タルタルソースでごはんがススム!!

11/18~11/22

★500円日替わりは毎週水曜がスペシャルデー★

20日(水)は、**ドカ盛り!!豚すき弁当!**

ボリューム満点!ごはんがススム豚すきです!

27日(水)は、**大好評!!からあげ弁当!**

みんな大好きからあげ弁当!!

万年屋謹製いぶり生鮭



おなじみ「スモークサーモン」がご自宅でお召し上がりいただけます。
ご贈答やご自宅用、酒の肴などにどうぞ!!

【調理例】

ご贈答用にのし、お付けできます

1,000円(税込)

※加熱してお召し上がり下さい。

11月26日(火)はお腹すっきり
十五穀米の日!!

サービスで十穀米が十五穀米になります。

★週替わりメニュー

	11/18(月) ~11/22(金)	11/25(月) ~11/30(土)
500円 ライス付	チキン南蛮	特製焼肉弁当
丼400円 大盛+50円	ビビンバ丼	和風ソースかつ丼
鍋(麺)450円 ふりかけおにぎり付 +50円	カレーうどん	長崎風ちゃんぽん
鍋500円 ライス付	マーボー鍋	塩麹鍋
魚500円 ライス付	サバ味噌煮	スモークサーモン

※土曜日は、鍋・鍋(麺)メニューがお休みとなります。

○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

※Wビフテキ丼は、牛脂注入肉
を使用しています。
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 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

【冷え性対策】

冬の到来により冷えに悩んでいる方も多いかと思ひます。食事をすると体温は上昇します。これは食べ物を消化・吸収する時に体がエネルギーを発散するからで、この熱のことを食事誘導性熱産生(DIT=Diet Induced Thermogenesis)と呼びます。DITは栄養素によって異なります。食べたものをどれくらい熱に変えることができるかを比較すると、タンパク質は30%、炭水化物10%、脂肪で3~4%くらいと言われています。タンパク質は、筋肉やホルモンの原料になりますので、特に体内で構成できない必須アミノ酸を含む良質のタンパク源(大豆製品、乳製品、肉、魚)は積極的に食べましょう。



お弁当の万年屋

TEL029-267-5104
FAX029-267-5916

(11月18日~11月30日)

日	曜日	日替り 500円 (大盛は+50円)	パワーアップ弁当! +100円
18	月	鶏肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め&白身フライ	海老マヨ&千草焼
19	火	厚切りハムカツ&アジのピリ辛焼	油淋鶏&肉団子
20	水	ドカ盛り!!豚すき弁当	ミニコロッケ&春巻
21	木	ぶりぶりエビカツ&照焼チキン	ベイクドエッグ&ちくわ天
22	金	生姜の効いた焼肉&かにクリームコロッケ	焼き鳥&ハムステーキ
23	土	前日ご予約下さい	
24	日	前日ご予約下さい	
25	月	豚肉ときこのこチュジャン炒め&豆腐ハンバーグ	チキンステーキ&シューマイ
26	火	鶏肉とカシューナッツ炒め&チーズとんかつ	豚角煮&中華からあげ
27	水	大好評!!からあげ弁当	エビフライ&肉団子
28	木	豚肉と白菜の四川風炒め&ぶり照焼	野菜巻きフライ&チキンナゲット
29	金	トロツと玉子のカツ煮風&鶏肉とチンゲン菜の炒め物	エビチリ&つくね
30	土	そぼろ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+50円)	プラス50円でおかず2品サービス!
18	月	ハンバーグ&ミニフライ	千草焼&煮物
19	火	豚肉と白菜のピリ辛炒め&鶏串カツ	油淋鶏&煮物
20	水	サーモンフライ&タンドリー風チキン	ミニコロッケ&煮物
21	木	クリーミーコロッケ&回鍋肉	ちくわ天&煮物
22	金	豚肉とコンニャクのピリ辛煮&からあげ	ハムステーキ&煮物
23	土	前日ご予約下さい	
24	日	前日ご予約下さい	
25	月	鶏肉とナスの甘辛炒め&サンマの竜田南蛮風	チキンステーキ&煮物
26	火	豚ニラ炒め&サバの味噌煮	中華からあげ&煮物
27	水	豚肉のこチュジャン炒め&イカカツ	肉団子&煮物
28	木	カレーコロッケ&鶏肉とタケノコのオイスター炒め	チキンナゲット&煮物
29	金	豚すき焼き&チキンカツ	つくね&煮物
30	土	そぼろごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ

平成25年11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
11月18日(月)	ポテトコロッケ/カニ風味ニラ玉/シラタきの炒り煮/温野菜のサラダ/小松菜とコーンソテー/白菜と蒸し鶏のゴマ醤油和え/漬物	エ:314kcal た:13.5g 塩:3.3g
11月19日(火)	豚肉と豆腐のトマトオイスター炒め/鶏の唐揚げ/さやいんげんのゴマよごし/大豆サラダ/キャベツと人参のお浸し/漬物	エ:348kcal た:19.1g 塩:3.0g
11月20日(水)	【冷え性対策献立】 豚肉のプロバンス風/レーズンと人参のサラダ/ほうれん草ともやしの生姜和え/ボイルいんげん/りんごのコンポート/かぼちゃとアスパラのゴマ和え/粉ふき芋	エ:348kcal た:17.5g 塩:3.0g
11月21日(木)	鮭のチーズ焼き/里芋と大根の煮っころがし/キンピラゴボウ/キャベツのサラダ/青菜としめじの和え物/漬物	エ:379kcal た:21.4g 塩:2.8g
11月22日(金)	鶏肉と野菜の甘酢あんかけ/アスパラのオカ力和え/ゆで野菜のサラダ/さつま芋と切りこぶの煮物/ザーサイ和え/あちら漬け/煮物	エ:335kcal た:15.0g 塩:3.2g
11月25日(月)	キーマカレー/オムレツ/キャベツの韓国風漬物/こんにやくのゴマ和え/チンゲン菜の炒め物/フルーツヨーグルト	エ:399kcal た:17.8g 塩:3.5
11月26日(火)	【お腹すっきり!十五穀ごはんの日】 鮭の南蛮漬け/かぼちゃのサラダ/レンコンのキンピラ/春雨のエスニック和え/野菜のナムル/漬物	エ:347kcal た:18.5g 塩:2.7g

11月26日(火)は、お腹すっきり十五穀米の日!
十穀米が十五穀米になります!
普通盛で447kcal 十穀米はお休みです。

11月27日(水)	ポークソテー和風ソース/白菜とセロリの甘酢炒め/モヤシとピーマンのカレードレッシング/里芋とコンニャクの煮物/たたきゴボウ/野菜の揚げ漬け/漬物	エ:321kcal た:16.3g 塩:3.0g
11月28日(木)	メンチカツ/青菜の炒め物/木耳のソテー/ひじきのゴママヨネーズ/もやしの香りと和え/野菜のカレー煮/漬物	エ:349kcal た:10.3g 塩:3.1g
11月29日(金)	シーフードと野菜のクリーム煮/青菜とさつまあげの煮びたし/桜えびと大根のお浸し/野菜と油揚げ炒め/マカロニのミートソース和え/白滝と蓮根の甘辛煮	エ:309kcal た:21.7g 塩:3.5g

【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

