

平成25年12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。

(12月1日~12月15日)

今月のおすすめメニュー

500円



**豚バラ竜田の
たっぷり野菜あんかけ**

野菜たっぷりでやさしい味です。
しかもボリューム満点大満足!!

12/9~12/14

★500円日替わりは毎週1回スペシャルデー★

4日(水)は、**韓国風生姜焼き弁当!**

ピリ辛生姜焼きが食欲をそそる!

12日(木)は、**からあげ弁当(マヨ付)!**

みんな大好きな定番からあげ弁当!!

万年屋謹製おせち
12月20日(金)まで予約受付中です。
三段重 15,750円(消費税込)
二段重 10,500円(消費税込)
※12月30日(月)14:00~18:30大洗駅売店にてお渡し
又は、宅急便もご利用できます
(送料別途クール便1,160円)

○定番メニュー

三浜たこめし.....850円	おにぎり(鮭、梅、昆布、明太マヨ).....100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。

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

	12/2(月)~12/7(土)	12/9(月)~12/14(土)
500円 ライス付	タンドリーからあげ	豚バラ竜田の たっぷり野菜あんかけ
丼400円 大盛+50円	月見焼肉丼	親子丼
鍋(麺)450円	鶏南けんちんうどん ふりかけおにぎり付+50円	今年もやります!! カレーラーメン 半ライス付+50円
鍋500円 ライス付	カツ鍋	月見ハンバーグ鍋
魚500円 ライス付	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。
※けんちんうどん、カレーラーメンには、お湯が必要になります。

12月13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。

【胃について】

胃は風船のように伸縮性のある袋ですが、食べ過ぎで胃壁が極端に引き伸ばされると、胃壁の筋力が低下し、消化のための運動機能が低下します。また、「がんばって消化しなければ」と胃酸が大量に分泌され、胃の粘膜を荒らしてしまいます。特に塩辛いものをたくさん食べた場合、浸透圧の関係で胃の粘膜の中の水分が吸い出され、粘膜細胞が傷つけられるケースが多くあります。キャベツに含まれているビタミンUは傷ついた粘膜を修復する作用などがあり、里芋に含まれるムチンにはたんぱく質の吸収を高めて胃腸の働きを活性化させ、潰瘍の予防に役立つ作用などがあります。

2日(月)のヘルシーメニューは、胃腸に優しいメニューです!!

【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

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	日	前日ご予約下さい	
2	月	豚しゃぶサラダ仕立て&やわらかヒレカツ	からあげ&肉団子
3	火	サーモンフライ&豚ニラ炒め	ミニハンバーグ&海老鹿の子揚げ
4	水	韓国風生姜焼き弁当	ミニコロッケ&シューマイ
5	木	エビカツ&豚肉とレンコンのこちゅジャン炒め	鶏ごぼろ竜田&千草焼
6	金	ハンバーグおろしソース &鶏肉とニンニクの芽の味噌炒め	サイコロステーキ&ちくわ天
7	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
8	日	前日ご予約下さい	
9	月	豚挽き肉の麻婆炒め&かにクリームコロッケ	フライドチキン&ウィンナー
10	火	やわらかとんかつ &ぶりの照焼	エビチリ&ハムステーキ
11	水	回鍋肉&春巻&かに玉	チキンステーキ&つくね
12	木	大好評!! からあげ弁当(マヨ付)	エビフライ&オムレツ
13	金	野菜コロッケ&スタミナ焼肉	油淋鶏&味付海苔
14	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
15	日	前日ご予約下さい	

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	日	前日ご予約下さい	
2	月	照焼ハンバーグ&ミニコロッケ	からあげ&煮物
3	火	鶏肉とカシューナッツ味噌炒め&ハムサンドフライ	海老鹿の子揚げ&煮物
4	水	チキンカツ&チンジャオロース	シューマイ&煮物
5	木	ダッカルビ風炒め&塩マロス	鶏ごぼろ竜田&煮物
6	金	豚肉とキャベツのピリ辛炒め&アジの醤油焼	ちくわ天&煮物
7	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
8	日	前日ご予約下さい	
9	月	豚肉とコンニャクのピリ辛煮&イカカツ	フライドチキン&煮物
10	火	カレーコロッケ&五目野菜炒め	ハムステーキ&煮物
11	水	白身フライ&チキン南蛮	つくね&煮物
12	木	鶏肉とナスの炒め物&サンマピリ辛焼	オムレツ&煮物
13	金	メンチカツ&サバ焼	油淋鶏&煮物
14	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
15	日	前日ご予約下さい	

平成25年12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
12月2日(月)	【胃腸に優しいメニュー】 鮭の塩焼き/白菜のみぞれ和え/春菊の梅肉白和え/里芋のバター醤油炒め/キャベツのコールスローサラダ/漬物	エ:250kcal た:16.2g 塩:2.5g
12月3日(火)	豚肉の唐揚げサラダドレッシング/チンゲン菜ともやしのカレー風味炒め/切干大根グラタン/ワカメとおかかの和え物/コーンサラダ/漬物	エ:297kcal た:15.8g 塩:2.9g
12月4日(水)	八宝菜/水餃子/シューマイ/キャベツのゴマ和え/さつま芋のオレンジ煮/ナスとピーマンの甘辛炒め/キウイフルーツ	エ:379kcal た:17.8g 塩:2.9g
12月5日(木)	サバのカレー香り揚げ/野菜の五目ひじき煮/小松菜と車麩の煮物/大豆モヤシの中国風和え/大根の柚子ポン酢/チンゲン菜のピリ辛中華風/漬物	エ:330kcal た:20.1g 塩:3.4g
12月6日(金)	豚肉の梅生姜焼き/大根のそぼろ煮/蓮根サラダ/青菜と油揚げのお浸し/ポテトサラダ/漬物	エ:358kcal た:18.4g 塩:3.3g
12月9日(月)	豆腐ステーキガーリック風味きのこソース/切干五目煮/蓮根の梅和え/もやしとちくわの辛子和え/若竹煮/漬物	エ:284kcal た:18.2g 塩:3.4g
12月10日(火)	筑前煮/ゴマだれ茹で野菜/青菜の和え物/グレープフルーツ/ガーリックポテト/ゴボウのうま煮/漬物	エ:336kcal た:18.0g 塩:3.1g
12月11日(水)	【免疫アップ献立】 豚肉のハニーマスタード焼き/蓮根の甘辛炒め/かぼちゃのそぼろあんかけ/カラフルキンピラ/ブロッコリーときのこのペペロンチーノ/漬物	エ:354kcal た:18.6g 塩:2.8g
12月12日(木)	ストロガノフ風ソースハンバーグ/アスパラの油浸し/ほうれん草のゴマ浸し/キャベツとコーンのおかか和え/油揚げと小松菜のにんにく炒め/きゅうりの南蛮漬け	エ:291kcal た:15.9g 塩:3.6g
12月13日(金)	味噌de照りチキン/小松菜と高野豆腐の煮びたし/白菜とビーフンの和え物/きのこキャベツ炒め/大根とワカメのお浸し/ヒジキと人参のマリネ	エ:301kcal た:18.0g 塩:3.2g

12月13日(金)は、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 ※十穀米は、お休みです。

