

平成26年1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。

明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひいたします。
お弁当の万年屋

今月のおすすめメニュー

500円



1/6~1/11

NEW
豚肩ロースの
ガーリックサクサクソース
サクサクした食感が楽しい
ピリ辛ソースがおいしい!!

500円



1/14~1/18

NEW
ハンバーグ
ハヤシソース
ハンバーグとハヤシソースが
相性バツグン! しかもボリューム満点!

500円



1/6~1/10

NEW
醤油ちゃんこ鍋
ライス付
野菜たっぷり和風ちゃんこ鍋!
寒い日には鍋で温まる!!

○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

| | 1/6(月)~ 1/11(土) | 1/14(火)~ 1/18(土) |
|-----------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 500円 ライス付 | NEW 豚肩ロースの ガーリックサクサクソース | ハンバーグ ハヤシソース |
| 丼400円 大盛+50円 | 親子丼 | 和風ソースかつ丼 |
| 鍋(麺)450円 | 長崎風ちゃんぽん ふりかけおにぎり付+50円 | 鶏南けんちんうどん ふりかけおにぎり付+50円 |
| 鍋500円 ライス付 | 醤油ちゃんこ鍋 | チゲ鍋 |
| 魚500円 ライス付 | サバ味噌煮 | 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。
※鍋、鍋(麺)には、お湯が必要になります。

【肥満対策】

近年の肥満の原因は「食べすぎ(エネルギーの摂り過ぎ)」と「運動不足」と言われています。しかし、ここ10年ほどのエネルギー摂取量は横ばいです。それでも、肥満数が増加することには運動不足も大きく影響していると考えられます。しかし、運動だけで体重を落とすのはとても大変なことで、約1kgの体脂肪を落とすためには約7000kcalを消費する必要があります。減量や肥満予防に運動がすすめられるのは、運動そのものによるエネルギー消費に加えて、筋肉を増加させ、基礎代謝量を増加させ、体脂肪を燃えやすくする為です。体脂肪が燃えやすいように筋量をアップさせ、有酸素運動などで体脂肪を効率的に燃焼させましょう。

7日(火)のヘルシーは、肥満対策メニューです!!



【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 |
|---------------------------|---|--------------------------|---|

(1月1日~1月19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 |
|-------------|----|----------------------------------|-------------------|
| 1日(水)~5日(日) | | 明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。 | |
| 6 | 月 | 特選幕の内! とんかつ&銀鮭 | チャーシュー&肉団子 |
| 7 | 火 | 若鶏竜田揚げ南蛮ソース&ホクホク肉じゃが | 山芋磯辺揚げ&干草焼 |
| 8 | 水 | 照りタルハンバーグ弁当 | エビフライ&ウィンナー |
| 9 | 木 | 麻婆豆腐&野菜たっぷり八宝菜 | チキンステーキ&つくね |
| 10 | 金 | 鶏肉とニンニクの芽の生姜炒め&エビカツ | 海老マヨ&シューマイ |
| 11 | 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 |
| 12 | 日 | 前日ご予約下さい | |
| 13 | 月 | 前日ご予約下さい | |
| 14 | 火 | 豚肉と焼豆腐の甘辛煮&ジューシーチキンカツ | 三角春巻&からあげ |
| 15 | 水 | MIXフライ弁当(エビフライ&白身フライ&コロッケ) | ベイクドエッグ&肉団子 |
| 16 | 木 | チンジャオロース&タラの竜田揚げ | 甘酢肉団子&ちくわ天 |
| 17 | 金 | 豚串カツ&からあげ&サバと大根煮 | 鶏ごぼう竜田&オムレツ |
| 18 | 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日(水)~5日(日) | | 明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。 | |
| 6 | 月 | チキンカツ&ジンジャー焼肉 | 肉団子&煮物 |
| 7 | 火 | メンチカツ&照焼チキン | 山芋磯辺揚げ&煮物 |
| 8 | 水 | 豚肉と白菜のピリ辛炒め&イカフライ | ウィンナー&煮物 |
| 9 | 木 | 野菜コロッケ&豚肉とニラの豆板醬炒め | チキンステーキ&煮物 |
| 10 | 金 | 豆腐ハンバーグ&サーモンフライ | シューマイ&煮物 |
| 11 | 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 |
| 12 | 日 | 前日ご予約下さい | |
| 13 | 月 | 前日ご予約下さい | |
| 14 | 火 | 白身フライ&回鍋肉 | 三角春巻&煮物 |
| 15 | 水 | 鶏肉のカシューナッツ炒め&ササミカツ | ベイクドエッグ&煮物 |
| 16 | 木 | カレーコロッケ&サバの味噌焼き | 甘酢肉団子&煮物 |
| 17 | 金 | オムレツ&五目野菜炒め | 鶏ごぼう竜田&煮物 |
| 18 | 土 | のり弁とおかずがいっぱい | シェフにおまかせ |

平成26年1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 |
|----------|---|--------------------------------|
| 1月6日(月) | チキンマーレード焼き/なすと玉葱のチリソース炒め/サツマイモのイタリアンサラダ/ほうれん草とワカメのわさび和え/ブロッコリーとカリフラワーのサラダ/胡麻白玉 | エ:398kcal た:15.8g 塩:3.2g |
| 1月7日(火) | 【肥満対策メニュー】 鶏肉の彩り中華炒め/ワカメのおかか炒め/こんにゃくの煮物/高野豆腐のグラタン/ナスとエリンギの梅肉和え/大根のガーリックステーキ/漬物 | エ:329kcal た:17.5g 塩:3.3g |
| 1月8日(水) | 豚肉の中華風ピリ辛焼き/きのこの和風炒め/切干大根のサラダ/かぼちゃのチーズ焼き/カラフルビーンズサラダ/きゅうりの漬物カツオ風味 | エ:400kcal た:22.0g 塩:2.9g |
| 1月9日(木) | 豆腐ハンバーグ和風あんかけソース/キャベツと卵のゴマダレサラダ/茄子ときのこのトマト炒め/白滝の炒り煮/ほうれん草の和風和え/漬物 | エ:310kcal た:16.4g 塩:3.6g |
| 1月10日(金) | アップルポーク/ロールキャベツ/春菊の餡かけ/コンニャクと椎茸の中華風煮物/変わり浸し豆/インゲンのお浸し | エ:342kcal た:19.3g 塩:2.8g |
| 1月14日(火) | 厚揚げの豆板醬炒め/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/漬物 | エ:274kcal た:15.6g 塩:2.3g |
| 1月15日(水) | 鶏肉の海苔つけ焼き/キャベツとエビのサラダ仕立て/キノコとピーマンの炒め物/ポテトのチーズまぶし/ワカメの佃煮/五目炒めなます/漬物 | エ:345kcal た:21.5g 塩:3.3g |
| 1月16日(木) | イカと高菜とそら豆の炒め物/ツナサラダ/ジャガイモの土佐和え/中華炒め/コンニャクの炒め煮/漬物 | エ:285kcal た:22.4g 塩:2.9g |
| 1月17日(金) | 【疲労回復献立・菜飯ご飯の日】 豚肉と里芋のうま煮/厚揚げのみぞれ煮/水菜とエノキのナムル/舞茸とキャベツのみそバター炒め/春菊のマヨネーズ和え/白菜のクリーム煮 | エ:371kcal た:20.1g 塩:2.9g |

1月17日(金)は、十穀米が菜飯ご飯になります!
菜飯ご飯と白米が選べますので、ご注文の際にはなめしご飯とご注文下さい。(菜飯ご飯普通盛りは+50円)