

# 平成25年12月後半メニュー

◎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、お休ませております。  
 ◎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。



# お弁当の万年屋

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

(12月16日～12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!
16	月	チキンカツ&八宝菜	タンドリーからあげ&山羊磯辺揚げ
17	火	鶏肉とニンニクの芽炒め&和風メンチカツ	チキンナゲット&オムレツ
18	水	<b>大好評! 豚すき焼き弁当</b>	エビフライ&肉団子
19	木	鶏竜田南蛮ソース&豚肉と白菜のコーチュジャン炒め	エビチリ&春巻
20	金	豚ロース串カツ&棒々鶏	シューマイ&ウィンナー
21	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
22	日	前日ご予約下さい	
23	月	前日ご予約下さい	
24	火	<b>クリスマスイヴメニュー 骨付きローストチキン</b>	豚串カツ&肉団子
25	水	<b>クリスマスメニュー ハンバーグマトソース&amp;クリームコロッケ</b>	エビフライ&からあげ
26	木	チンジャオロース&ササミカツ	サバ竜田揚げ&つくね
27	金	<b>御用納めメニュー 海老天&amp;一口そば&amp;焼肉</b>	中華からあげ&チャーシュー
28	土	そばろごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
29日(日)～31日(火)		本年中は、ごひいき頂き誠にありがとうございました。来年も変わらぬご愛顧よろしくお願ひいたします。	

## 今月のおすすめメニュー

500円



### NEW 鶏肉の西京焼

西京味噌で漬けた鶏肉が柔らかくて絶品です!!

12/16～12/21

### ★500円日替わりは毎週スペシャルデー★

18日(水)は、**豚すき焼き弁当!**  
 シンプルなとんかつ弁当! ポリューム満点!  
 24日(月)25日(火)は、**クリスマスメニュー!**  
 ローストチキンなどのクリスマスらしいメニューです!

## merry christmas 12月24日(火)、25日(水)限定 クリスマスバーレル



フライドチキン×3本  
 からあげ×3個  
 チーズドック×3本  
 ポテトフライ

特別価格 **1,500円**  
 (消費税込)

※19日(木)までにご注文下さい。

### ○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"うな井1,600円  
 "あつあつ"Wピフテキ井 1,050円  
 牛カルビ井.....800円

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

### ★週替わりメニュー

	12/16(月)～12/21(土)	12/24(火)～12/28(土)
500円 ライス付	<b>NEW 鶏肉の西京焼</b>	豚すき焼き
丼400円 大盛+50円	和風ソースかつ丼	天丼
鍋(麺)450円	ちゃんぽんうどん ふりかけおにぎり付+50円	
鍋500円 ライス付	しょう油いべ 塩麹鍋	チゲ鍋
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。  
 ※塩麹鍋、ちゃんぽんうどん、チゲ鍋には、お湯が必要になります。

## 【GI(グリセミックインデックス)】

GI(グリセミックインデックス)とは炭水化物が消化され、血液中に糖として取り込まれる時間を指数で表したものです。その数が高ければ高いほど、糖の吸収は早く、インスリン分泌に影響を与えます。血液中に糖が入ると、インスリンにより血糖は多くの組織に取り込まれます。多くの糖を摂取した場合、インスリンが過剰に分泌されます。インスリンは脂肪合成を高め、脂肪分解を抑制する力をもっています。その為、組織で脂肪が蓄積されやすくなります。低GIの食品は血糖上昇も緩やかな為、過剰なインスリンの分泌や急激な分泌がありません。その為、脂肪合成を高GIに比べ高めることがないのです。生活習慣病や肥満の気になる方はぜひ参考にしてみてく

26日(木)のヘルシーメニューは、低GI献立です!!



【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

## 平成25年12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
12月16日(月)	豚肉の酢味噌かけ/ジャガイモとキュウリのタラコ和え/ミカンとセロリのサラダ/白菜ときくらげの甘酢炒め/インゲンのお浸し/なめこおろし和え/漬物	エ:252kcal た:19.6g 塩:3.4g
12月17日(火)	イカと大根の中国風煮物/かまぼこと三つ葉の卵とじ炒め/海草サラダ/大学芋/長ネギとハムのごま油和え/そら豆のひすい煮/漬物	エ:346kcal た:28.4g 塩:3.5g
12月18日(水)	麻婆豆腐/桜海老入りチヂミ風/イカ竜田揚げ/大根のきんぴら風/モヤシの辛子和え/ジャガイモの胡麻煮/シメジのカレー炒め/漬物	エ:304kcal た:19.1g 塩:3.4g
12月19日(木)	豚肉とこんにやくのすき焼き風炒め煮/たけのこのチリソース炒め/ちくわの磯辺揚げ/椎茸煮/焼き豆腐/きゅうりと白菜の浅漬け/ほうれん草とシメジの和風サラダ	エ:363kcal た:19.8g 塩:3.4g
12月20日(金)	<b>【葉酸たっぷりメニュー】</b> 厚揚げと豚肉のカレー炒め/ブロッコリーとピーンズサラダ/オムレツ/小松菜と海苔の和え物/春巻の中華サラダ/オレンジ	エ:326kcal た:18.9g 塩:2.2g
12月24日(火)	鮭のコーン焼き/大根と鶏肉の煮物/カラフルサラダ/ワカメの生姜和え/揚げなすグラタン/ブロッコリーの衣揚げ/にんじんのレモン煮	エ:385kcal た:23.8g 塩:1.8g
12月25日(水)	豚肉のニンニク味噌炒め/野菜の筑前煮/グリーンサラダ/キャベツの和風サラダ/玉子焼き/もやしとゆかりの和え物	エ:368kcal た:22.4g 塩:3.0g
12月26日(木)	<b>【低GI献立・麦ごはんの日】</b> チキンの甘酢炒め/春巻ともやしのサラダ/ほうれん草とえのきのナムル/ひじきとゴボウの煮物/大根と蓮根の煮物/きゅうりの酢物/トマト	エ:364kcal た:15.2g 塩:3.2g

12月26日(木)は、十穀米が麦ごはんになります!  
 麦ごはんが白米が選べますので、ご注文の際には麦ごはんとご注文下さい。(麦ごはん普通盛りは+50円)

12月27日(金)	野菜コロッケ/マーボー茄子/ミックスサラダ/ツナとマカロニのサラダ/白菜の生姜和え/オクラのおかかポン酢和え/漬物	エ:331kcal た:10.3g 塩:3.3g
-----------	-----------------------------------------------------------	--------------------------------