

平成26年2月前半メニュー

◎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。

ヘルシーメニューをリニューアル！！



色取りも鮮やかな
新しいお弁当箱に
なります！！

当社栄養士が考えたイベントメニュー盛りだくさん！！
リニューアル記念としていつもよりたくさんイベント
やっちゃいます！！

今月のおすすめメニュー

500円



NEW
照りマヨハンバーグ
温泉玉子添え ライス付

みんな大好き照りマヨに
温泉玉子をトッピング！
ボリューム満点で大満足
間違いなし！！

2/3~2/8

○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。
※Wビフテキ丼は、牛脂注入肉を使用

おにぎり(鮭、梅、昆布、明太マヨ).....100円

カレーライス 350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

	2/3(月)~ 2/8(土)	2/10(月)~ 2/15(土)
500円 ライス付	NEW 照りマヨハンバーグ 温泉玉子添え	Wチキンソテー (塩焼&山賊焼)
丼400円 大盛+50円	ビビンバ丼	天井
鍋(麺)450円	味噌ラーメン 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	カツ鍋	マーボー鍋
魚500円 ライス付	サバ味噌煮	鮭の西京焼

※土曜日は、鍋・鍋(麺)メニューがお休みとなります。
※味噌ラーメン、鶏南けんちんうどん、マーボー鍋には、お湯が必要になります

【BMIについて】

BMI (ボディマスインデックス)とは肥満度をあらわす指数のことです。
 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$
上記の計算で求めることができ、男女ともに22程度の際に高血圧、脂質異常症、耐糖能異常、肝障害などの疾患の有病率が低いと言われています。BMI=22を標準、25以上で肥満とされ、下記のように肥満度はさらに分けられています。
低体重(やせ) 18.5未満 普通体重 18.5以上25未満
肥満(1度) 25以上30未満 肥満(2度) 30以上35未満
肥満(3度) 35以上40未満 肥満(4度) 40以上
しかし、体重が多い場合であっても、脂肪が多い場合や筋肉が多い場合、水分が過剰に蓄積している場合では意味が違ってまいります。肥満とは身体に脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。



お弁当の万年屋

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

(2月2日~2月16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
3	月	鶏肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め&白身フライタルタル&福豆	チキンナゲット&揚げキョーザ
4	火	韓国風ビビンバ辛生姜焼き&野菜コロッケ	肉団子&ちくわ天
5	水	満腹！焼肉弁当	エビフライ&ウィンナー
6	木	キャベツメンチカツと豚ニラ炒め	チーズドック&油淋鶏
7	金	鶏肉とゴボウのピリ辛煮&鮭の醤油焼	タンドリーからあげ&山芋磯辺揚げ
8	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
9	日	前日ご予約下さい	
10	月	肉じゃが&若鶏チキンカツ	シューマイ&野菜巻フライ
11	火	前日ご予約下さい	
12	水	やわらか肩ロース生姜焼き&タンドリーチキン	海老マヨ&ソーセージステーキ
13	木	豚肉の辛味噌炒め&やわらかイカフライ	つくね&春巻
14	金	八宝菜&和風メンチカツ	からあげ&オムレツ
15	土	菜めし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 (大盛はプラス50円)	プラス50円で おかず2品サービス！
3	月	豚肉と割干し大根の生姜炒め&ミニとんかつ&福豆	チキンナゲット&煮物
4	火	挽肉の麻婆炒め&エビカツ	肉団子&煮物
5	水	オムレツ&からあげ	ウィンナー&煮物
6	木	鶏挽肉と白菜のカレー炒め&ハムカツ	チーズドック&煮物
7	金	回鍋肉&レンコン肉詰めフライ	タンドリーからあげ&煮物
8	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
9	日	前日ご予約下さい	
10	月	メンチカツ&豚肉とキャベツのピリ辛炒め	シューマイ&煮物
11	火	前日ご予約下さい	
12	水	鶏肉と白菜の炒め物&サバカレー醤油	ソーセージステーキ&煮物
13	木	チキンカツ&豚肉とレンコンのしゃきしゃき炒め	つくね&煮物
14	金	ハンバーグ&ミニコロッケ	からあげ&煮物
15	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ

平成26年2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
2月3日(月)	【お弁当リニューアル記念&節分の日】 鶏肉の照り焼きゆず風味/五目豆/サツマイモとごぼうのサラダ/春菊の白和え/からし菜の漬物/キウイフルーツ	エ:418kcal た:19.9g 塩:2.8g
2月4日(火)	【免疫アップ献立】 鶏肉のけんちん煮/かぼちゃの中華風サラダ/きくらげのゴマ酢和え/ひじきのトマト煮/カブの漬物/ごま白玉	エ:410kcal た:28.9g 塩:3.0g
2月5日(水)	豚肉のカラフル炒め/桜エビ入り炒り卵/コンニャクの田楽/菜の花の辛子和え/インゲングラッセ/オレンジ	エ:305kcal た:19.8g 塩:2.6g
2月6日(木)	【低エネルギー献立】 シーフードとチンゲン菜のトマト煮/さつま芋と人参のサラダ/いんげんとごぼうのゴマ辛子和え/白菜のピーナッツ和え/漬物/抹茶白玉	エ:243kcal た:16.8g 塩:3.1g
2月7日(金)	鶏のねぎ味噌焼き/コンニャクと野菜の煮しめ/ツナと青菜の中国風炒め/モヤシと人参の辛子和え/グレープフルーツ/漬物	エ:387kcal た:24.1g 塩:2.5g
2月10日(月)	【ワカメごはんの日】 鮭のチャンチャン焼き/白菜とハムの炒め物/そぼろ卵と野菜の和え物/ブロッコリーの辛味噌和え/キャベツの韓国風漬物/グレープフルーツ	エ:392kcal た:30.6g 塩:3.6g

2月10日(月)は、十穀米がワカメごはんになります！ワカメごはんと白米が選べますので、ご注文の際にはワカメごはんをご注文下さい。
(ワカメごはん普通盛りは+50円)

2月12日(水)	豚肉のマスタード焼き/ひじきのグラタン/切干大根のツナカレー炒め/青菜と桜エビのお浸し/菜の花と油揚げの煮びたし/白玉ぜんざい	エ:407kcal た:20.3g 塩:3.1g
2月13日(木)	【ウイルス対策献立】 豚肉のわさび醤油焼き/フルーツヨーグルト/野菜の甘酢和え/キャベツの梅肉和え/玉葱のおかか和え/人参煮/椎茸煮	エ:444kcal た:28.7g 塩:3.1g
2月14日(金)	【バレンタインDAYメニュー】 ハートコロッケ/野菜の細切りチリソース炒め/ピーマンとキャベツの和え物/つまみ菜のゴマ和え/蓮根の梅ジャコ和え/こんにやく煮/オレンジ	エ:290kcal た:7.9g 塩:2.8g

【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