

平成26年1月後半メニュー



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。

(1月20日~2月1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!
20	月	北海道産男爵コロッケ&鶏肉とチンゲン菜のコチュジャン炒め	からあげ&オムレツ
21	火	シャキシャキきゃべつの回鍋肉&かに玉	揚げ餃子&エビチリ
22	水	生姜焼き&ミニフライ弁当	チヂミ&油淋鶏
23	木	味噌カツ&豚肉の五目炒め	エビフライ&肉団子
24	金	鶏肉とジャガイモのミートソース炒め&チーズメンチカツ	サバ竜田&サイロステーキ
25	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
26	日	前日ご予約下さい	
27	月	チキン竜田揚げ&ブリ照焼	チキンナゲット&チヂミ
28	火	鶏肉ともやしのピリ辛炒め&ヒレカツ	ミニハンバーグ&チャーシュー
29	水	ドカ盛り! 豚すき焼き弁当	チーズドック&ウインナー
30	木	エビフライ&コロッケ&チキンソテーマトソース	タンドリー唐揚げ&シューマイ
31	金	厚切りハムカツ&豚肉とニラたま炒め	つくね串&春巻
1	土	そば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 (大盛はプラス50円)	プラス50円で おかず2品サービス!
20	月	照り焼きハンバーグ&ミニコロッケ	からあげ&煮物
21	火	タンドリーチキン&イカカツ	揚げ餃子&煮物
22	水	クリーミーコロッケ&豚肉とこんにゃくのピリ辛煮	チヂミ&煮物
23	木	鶏肉と玉ねぎの生姜炒め&アンフライ	肉団子&煮物
24	金	八宝菜&エビカツ	サバ竜田&煮物
25	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
26	日	前日ご予約下さい	
27	月	豚串カツ&ホッケ	チキンナゲット&煮物
28	火	イカ野菜カツ&豚肉とアスパラの炒め物	ミニハンバーグ&煮物
29	水	鶏肉とカシューナッツの炒め物&ホタテ串カツ	ウインナー&煮物
30	木	肉じゃが&メンチカツ	シューマイ&煮物
31	金	豚肉とキャベツの四川風炒め&中華からあげ	つくね串&煮物
1	土	そばろごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ

平成26年1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
1月20日(月)	チキンソテーインディアンソース/ほうれん草のお浸し/煮つけ/きんぴらごぼう/小松菜とコーンのガーリック炒め/漬物	エ:353kcal た:19.4g 塩:3.4g
1月21日(火)	【むくみ対策メニュー】 豚バラと長芋のオイスター炒め/白菜とワカメのサラダ/きゅうりとえのきの中華和え/大根のゴママヨサラダ/大豆のペペロン/キウイフルーツ/トマト	エ:358kcal た:14.4g 塩:2.4g
1月22日(水)	鮭のごま味噌焼き/煮豆/さつまいものサラダ/豚肉のうま煮/ほうれん草ときのこのサラダ/ニラと玉葱の洋風炒め	エ:421kcal た:23.8g 塩:2.8g
1月23日(木)	鶏肉のスパイス焼き/高野豆腐のオランダ煮/モヤシの中華和え/絹サヤのソテー/ゴボウのサラダ/カボチャの炒め煮/漬物	エ:372kcal た:18.1g 塩:2.8g
1月24日(金)	鯖の生姜香り焼/ピーマンと玉ねぎの炒り煮/油揚げのバリバリサラダ/インゲンのジャコ煮/竹の子の梅肉和え/ミックスベジタブルとワカメの酢の物/漬物	エ:376kcal た:17.9g 塩:3.2g
1月27日(月)	チキンステーキクリームソース/野菜のトマト炒め/グリーンソテー/きのこのマリネサラダ/いんげんの白和え/ペンネソテー/漬物	エ:397kcal た:19.1g 塩:3.3g
1月28日(火)	揚げだし豆腐のおろしあんかけ/昆布と豚肉の煮物/ほうれん草のカラフルソテー/小松菜とイカの春雨炒め/大根サラダ/漬物	エ:350kcal た:16.2g 塩:3.5g
1月29日(水)	ハンバーグトマトソース/キャベツの洋風炒め/いんげんの生姜和え/粉ふき芋/人参のグラッセ/大豆の磯煮/大根ときゅうりのピリ辛漬け	エ:283kcal た:14.0g 塩:3.5g
1月30日(木)	【代謝アップ献立】 ブルダック(鶏肉の辛味韓国料理)/パプリカともやしのナムル/キャベツの生姜サラダ/蓮根のペペロンチーノ/かぼちゃとアスパラのゴマ和え/かぶのキンピラ	エ:395kcal た:19.2g 塩:3.2g
1月31日(金)	酢豚/白菜のあっさり煮/さやエンドウとシメジのソテー/コンニャクの酢味噌和え/大根のゆかり和え/青菜の五目煮/漬物	エ:283kcal た:19.2g 塩:3.1g

1月31日(金)は、十穀米が十五穀米になります! 十五穀米と白米が選べますので、ご注文の際には十五穀米とご注文下さい。(十五穀米普通盛りは+50円)

【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

21日(火)のヘルシーは、むくみ対策メニューです!!



今月のおすすめメニュー

500円



1/27~2/1

NEW
鶏竜田のみぞれ煮 ライス付
やわらか鶏肉をみぞれ煮にしました! ポリューム満点!

500円



1/27~1/31

NEW
カレー鍋温泉玉子付き ライス付
スパイシーなカレー鍋で身も心も温まる!!

万年屋特製恵方巻き予約受付中! 2月3日(月)限定



丸かぶり恵方巻き
牛カルビ巻き
サラダ巻き
3本セット1,050円(税込)

○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
- トッピング
とんかつ+100円
Wとんかつ+200円

カレーライス 350円

★週替わりメニュー

	1/20(月)~1/25(土)	1/27(月)~2/1(土)
500円 ライス付	豚すき焼き	NEW 鶏竜田のみぞれ煮
丼400円 大盛+50円	天丼	月見焼肉丼
鍋(麺)450円	カレーラーメン 半ライス付+50円	チゲうどん ふりかけおにぎり付+50円
鍋500円 ライス付	しおこしなべ 塩麴鍋	NEW カレー鍋 温泉玉子付き
魚500円 ライス付	サバ照焼	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。
※鍋、鍋(麺)には、お湯が必要になります。

2月からヘルシーメニューをリニューアル!!



お弁当箱を一新して、さらにお客様に満足していただける内容になること間違いなしです是非ご期待下さい。
2月はイベント盛りだくさん!

【むくみについて】

むくみとは、体の水分や老廃物が上手く体外に排出できずに、皮下組織に過剰にたまった状態のことを言います。老廃物は静脈やリンパで回収されますが、静脈やリンパ液の流れが滞ると、余分な水分や老廃物がたまってむくみが生じてしまいます。一過性のむくみの場合は、塩分や水分の摂りすぎ、過度なダイエットなどによるたんぱく質不足などが原因と考えられます。豚肉などに含まれるビタミンB群は、体にエネルギーを供給し老廃物を回収する新陳代謝に働くビタミンです。特にビタミンB6は、たんぱく質の代謝にも関わりますので、不足しすぎるとたんぱく質がスムーズに合成されずむくみが生じてしまうことがあります。またカリウムは、血液中のナトリウムとバランスをとって、余分な塩分を尿として排出するよ