

平成26年2月後半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までにお願ひします。
 ◎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

(2月17日～3月1日)

今月のおすすめメニュー

500円



2/17～2/22

ねぎ味噌チャーシュー & エビチリ ライス付
 チャーシュー&エビチリの欲張りメニュー!
 大満足間違いなし!!

500円



2/24～3/1

チリマヨチキン竜田 ライス付
 スパイシーなチリマヨソースでご飯がススム一品です!

2月20日(木)から水戸梅まつり開催!

(～3月31日)

水戸印籠弁当 1,050円
 三浜たこめし 850円
 ダイダラボウのはまぐりめし 850円



新作弁当

あんこう釜めし 1,050円
 茨城の宝石米シリーズ
 (2013年金賞受賞ななかいの里使用)
 ステーキ弁当 1,260円

借楽園売店にて販売します!!

○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”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。
 ※Wピフテキ丼は、牛脂注入肉を使用

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

	2/17(月)～2/22(土)	2/24(月)～3/1(土)
500円 ライス付	ねぎ味噌チャーシュー & エビチリ	チリマヨチキン竜田
丼400円 大盛+50円	親子丼	月見焼肉丼
鍋(麺)450円	煮込み坦々麺 ふりかけおにぎり付+50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	月見ハンバーグ鍋	カレー鍋
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(麺)、カレー鍋には、お湯が必要です。

【標準体重・肥満について】

標準体重とはBMIを使用し、もとめることができます。

標準体重=身長(m)×身長(m)×22

太るというのは摂取エネルギーが消費エネルギーを上まわっている状態が続き、それが体脂肪になって蓄積されてしまう状態です。肉や油脂などエネルギーの高い食品は少量でもエネルギーの摂りすぎになりやすく、ごはんやめん類はそんなにエネルギー量がなくても、量を食ってしまえばエネルギーの摂りすぎになります。また、食卓のあいまにお菓子や果物などの間食をとったり、甘い飲み物やスポーツ飲料などの加糖飲料を飲んだりすることもエネルギー量の摂りすぎになりやすいので注意が必要です。

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
17	月	プリプリエビカツ&照焼チキン	つくね串&揚げ餃子
18	火	豚肉のスタミナ炒め&ハッシュドビーフ風コロッケ	ミニハンバーグ&ウインナー
19	水	からあげ弁当	エビフライ&肉団子
20	木	鶏肉の黒胡椒炒め&アジフライ	ロールキャベツ&たこ焼き
21	金	カニクリームコロッケ&挽肉とジャガイモのキーマカレー風	チキンナゲット&オムレツ
22	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
23	日	前日ご予約下さい	
24	月	ピリ辛麻婆春雨&サバのカレー竜田	中華風鶏竜田&エビ虎の子揚げ
25	火	親子煮&豚肉とアスパラのオイスター炒め	エビチリ&春巻
26	水	大人気! ハンバーグ弁当(デミグラスソース)	チキンステーキ&ウインナー
27	木	豚肉とこんにゃくの煮物&油淋鶏	シューマイ&味付け海苔
28	金	豆腐ハンバーグトマトソース&サーモンフライ	海老マヨ&ちくわ天
1	土	そば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!
17	月	豚肉とアスパラの炒め物&ホッケ塩焼き	つくね串&煮物
18	火	鶏肉とこんにゃくのけんちん煮&サバ竜田揚げ	ミニハンバーグ&煮物
19	水	カニクリームコロッケ&豚ニラ炒め	肉団子&煮物
20	木	豆腐ハンバーグ&イカフライ	ロールキャベツ&煮物
21	金	豚肉とキャベツのボン酢和え&レンコンつくね	チキンナゲット&煮物
22	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
23	日	前日ご予約下さい	
24	月	サーモンフライ&鶏肉ともやしのチゲ炒め	中華風鶏竜田&煮物
25	火	シーフードとチンゲン菜の炒め物&和風メンチカツ	春巻&煮物
26	水	肉じゃが&サワラの南蛮揚げ	ウインナー&煮物
27	木	プリの照焼&うずら串フライ	シューマイ&煮物
28	金	スタミナ焼肉&タンドリーチキン	ちくわ天&煮物
1	土	そば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
2月17日(月)	【低塩分献立】 鶏肉の和風香草焼き/ジャガイモときのこの味噌バター煮/ヘルシーサラダ/絹さやの卵とじ/大根ととろろ昆布の漬物/グレープフルーツ	エ:302kcal た:17.5g 塩:2.2g
2月18日(火)	【胃腸に優しい献立】 彩り麻婆豆腐/キャベツのトマト煮/白菜とグレープフルーツのサラダ/大根とシラスの炒め/かぶのひき肉あんかけ/抹茶白玉	エ:280kcal た:11.0g 塩:2.6g
2月19日(水)	【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:215kcal た:13.6g 塩:2.1g
2月20日(木)	【低塩分献立】 鶏肉の青椒肉絲風/拌三絲/ジャガイモの胡麻味噌和え/ひじきとレンコンの炒め煮/漬物/オレンジ	エ:244kcal た:12.2g 塩:2.1g
2月21日(金)	【低エネルギー・低脂肪献立】 ロールキャベツのラトウイユソース/ペペロンチーノ/ほうれん草とさつま揚げの煮びたし/菜の花とブロッコリーのサラダ/三色豆/パイ	エ:188kcal た:8.7g 塩:2.8g
2月24日(月)	【低塩分献立】 鮭のタンドリー焼き/白菜とビーフンの和え物/いんげんサラダ/生姜風味の野菜炒め/水菜と蒸し鶏のお浸し/オレンジ/かぶと柚子の漬物	エ:222kcal た:13.0g 塩:2.2g
2月25日(火)	【ビタミンCたっぷりメニュー】 ささみの衣揚げレモン風味/かぶのシソ漬け/レンコンの甘酢漬け/小松菜のおかかマヨ/トマト/もやしとベーコンの炒め物	エ:278kcal た:18.4g 塩:2.0g
2月26日(水)	【低塩分献立】 豚肉の生姜焼き/さっぱりポテトサラダ/野菜煮/ほうれん草のゴマ和え/キャベツの漬物/オレンジ	エ:269kcal た:10.7g 塩:1.8g
2月27日(木)	【低塩分献立】 野菜たっぷり鶏肉の南蛮漬け/キャベツと青じその和風サラダ/オクラの生姜マリネ風/もやしとニンニクの茎のピリ辛合え/なすの辛子漬/フルーツ杏仁	エ:308kcal た:16.0g 塩:2.0g
2月28日(金)	サラダステーキ和風ソース/トマトサラダ/大豆とキノコの煮込み/ポイルブロッコリー/サイヤインゲンのゴマよごし/漬物/白玉のきな粉和え	エ:272kcal た:13.9g 塩:3.2g

【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