

# 平成26年3月前半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までにお願います。  
 ◎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。



# お弁当の万年屋

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

(3月3日~3月15日)

**今月のおすすめメニュー**

500円

3/3~3/8

**ハンバーグと豚バラ肉のデミグラソース**

ライス付  
ハンバーグと厚切り豚バラ肉がデミソースとよく合う!!

500円

3/10~3/15

**チキンのテリトマトソース**

ライス付  
ピリ辛チリトマトソースが食欲をそそる!!

## ★週替わりメニュー

	3/3(月)~3/8(土)	3/10(月)~3/15(土)
500円 ライス付	<b>NEW</b> ハンバーグと豚バラ肉のデミグラソース	<b>NEW</b> チキンのテリトマトソース
丼400円 大盛+50円	ちらし寿司	天井
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	カツ鍋	しおこうしなべ塩麴鍋
魚500円 ライス付	サバ味噌煮	鮭の西京焼き

※土曜日は、鍋(麺)メニューがお休みとなります。  
 ※鍋(麺)メニューは、お湯が必要となります。

## ○定番メニュー

三浜たこめし.....850円  
 はまぐりめし.....850円  
 印籠弁当.....1,050円  
 “あつあつ”うな丼1,600円  
 ※うな丼は事前にご予約下さい。  
 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

**3月3日はひな祭り!**  
 日替わり、ヘルシーメニューが特別メニューになっています。  
 さらに、  
**万年屋特製「ちらし寿司」**  
 が3月第1週限定メニューとして復活!!

400円

3/3~3/8

**ちらし寿司**  
 大盛+50円



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	お袋の肉じゃが&若鶏チキンカツ	肉団子&エビチリ
4	火	北海道産ポテトコロッケ&鮭のチャンチャン焼風	からあげ&春巻
5	水	<b>がっつり焼肉弁当!!</b>	エビフライ&チキンナゲット
6	木	チンジャオロース&白身魚の竜田揚げ	中華風鶏竜田&ウィンナー
7	金	チキンのスパイス焼き&カレーコロッケ	チヂミ&豚角煮
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	県産豚肉の辛味噌炒め&イカフライ	つくね串&ロールキャベツ
11	火	鶏肉とチンゲン菜の塩だれ炒め&自身フライ	チャーシュー&オムレツ
12	水	<b>とんかつ弁当!!</b>	エビマヨ&ウィンナー
13	木	豚肉ときのこのコチュジャン炒め&チーズメンチカツ	揚げ餃子&シューマイ
14	金	豚串カツ&サバの味噌煮	からあげ&ちくわ天
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	ひき肉とキャベツの辛味噌炒め&エビカツ	肉団子&煮物
4	火	鶏肉とナスのチリソース炒め&たまごサラダコロッケ	春巻&煮物
5	水	豚肉とキャベツの四川風炒め&イカ野菜カツ	チキンナゲット&煮物
6	木	ダッカルビ&カニクリームフライ	中華風鶏竜田&煮物
7	金	八宝菜&ホタテ串カツ	チヂミ&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	カレーコロッケ&ホッケ塩焼き	つくね串&煮物
11	火	ハンバーグ&自身フライ	オムレツ&煮物
12	水	チキンカツ&豚肉ともやしのオイスター炒め	ウィンナー&煮物
13	木	鶏肉とコンニャクのピリ辛煮&サバの竜田揚げ	揚げ餃子&煮物
14	金	メンチカツ&イカと野菜の塩炒め	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3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	栄養価	一口メモ
3/3(月)	<b>【雛祭りメニュー】</b> 鶏肉の味噌焼き/菜の花の辛子和え/竹の子のひじき煮/海藻サラダ/白菜の浅漬け/黄桃	エ:298kcal た:17.9g 塩:2.2g	菜の花はビタミンA、B1・B2、C、鉄、カルシウムなどが豊富!
3/4(火)	<b>【低エネルギー・低脂質メニュー】</b> 厚揚げの豆板醤炒め/玉子焼き/もやしときくらげの炒め物/小松菜の白和え/きゅうりと麩の酢の物/漬物	エ:157kcal た:9.5g 塩:2.1g	きくらげは、ビタミンDが含まれていて、カルシウムの吸収に役立ちます。
3/5(水)	<b>【低エネルギー・低脂質メニュー】</b> ポークビーンズ/海藻とジャコサラダ/キャベツのピーナッツよごし/カレーサラダ風/野菜の磯和え/きゅうりの漬物カツオ風味	エ:168kcal た:12.4g 塩:2.2g	ピーナッツに含まれるオレイン酸やリノール酸はコレステロールを減らす働きがあります。
3/6(木)	<b>【鉄分補給メニュー】</b> 鮭の照り焼きレモン風味/大根の五目きんぴら/小松菜とコーンの青じそサラダ/蓮根とひじきの煮物/オレンジ/かぶの漬物辛子風味	エ:256kcal た:16.1g 塩:2.4g	ひじきには、鉄分たっぷり! 柑橘系と一緒に食べると吸収アップ!!
3/7(金)	<b>【低塩分メニュー】</b> 豚肉の唐揚げサラダドレッシング/チンゲン菜ともやしのカレー風味炒め/切干大根グラタンワカメの生姜和え/きのこのマリネサラダ/漬物	エ:211kcal た:11.2g 塩:1.8g	生姜には新陳代謝促進効果あり!
3/10(月)	<b>【抗酸化メニュー】</b> 鶏肉のハニーマスタード焼き/パンプキンサラダ/カラフルピーマンのサラダ/小松菜と人参のソテー/キャベツとハムもやしのゴマ和え/抹茶白玉	エ:349kcal た:16.6g 塩:2.1g	ゴマに含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。
3/11(火)	<b>【花粉症対策メニュー】</b> サバのねぎ味噌焼き/野菜の甘酢和え/こんにやくのトマト炒め/ゴボウサラダ/白菜とちくわの煮びたし/フルーツヨーグルト	エ:205kcal た:15.4g 塩:1.5g	青魚に含まれるEPA・DHAは動脈硬化対策に有効です!
3/12(水)	<b>【アンチエイジングメニュー】</b> タンドリーポーク/チンゲン菜のカラフルソテー/大根とワカメのおかか和え/白菜のあんかけ/里芋の胡麻味噌和え/かぶと柚子の漬物	エ:231kcal た:13.9g 塩:2.2g	大豆に含まれるイソフラボンが女性に嬉しい栄養素!
3/13(木)	<b>【低脂質・低塩分メニュー】</b> 豆腐ハンバーグ和風ソースガーリック風味/エスニック春雨サラダ/小松菜の生姜和え/南瓜のいとこ煮/コーンのクリーム焼き/キャベツの漬物	エ:223kcal た:12.2g 塩:1.9g	あずきには利尿作用あり!
3/14(金)	<b>【ピラフごはんの日】</b> 豚肉の黒ゴマ煮/ニラ卵炒め/ゴマだれ茹で野菜/コーンサラダ/ピーマンの佃煮/キュウリとクラゲの酢の物	エ:326kcal た:15.2g 塩:2.3g	酢は疲労回復に役立ちます!

3月14日(金)は、十穀米がピラフごはんになります! ピラフごはんは白米と十穀米が選べますので、ご注文の際にはピラフごはんをご注文下さい。普通盛418kcal 半209kcal

### 【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	201kcal - 50円	500円 (十穀米半ライス)	十穀米半ライス	204kcal
	白ごはん普通盛り	403kcal		十穀米普通盛り	408kcal + 50円
	白ごはん大盛り	554kcal + 50円		十穀米大盛り	561kcal + 100円