

平成26年4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。
 ◎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31日~4月13日)

茨城の宝米シリーズ 新発売!!



ななかいの里コシヒカリ(通常弁当に+50円) につぼんのり弁(540円税込)
茨城の宝米(ななかいの里コシヒカリ)を使った新商品発売!
+50円で通常のご飯(茨城県産ブレンド米)を宝米に変更。しかも特別な保温容器を使用するため、ご飯が冷めにくい!
昔なつかしいのり弁を特別な米、醤油、おかかで見直し!!
 ※ななかいの里は2011年お米日本一グランプリで最優秀賞を頂いたお米です。
 ※半ライスにはできません。

★週替わりメニュー

	3/31(月) ~4/5(土)	4/7(月) ~4/12(土)
463円 (税込500円) ライス付	昔ながらの生姜焼き	ケイジャンチキン NEW NYで大人気!!
井371円 (税込400円)	キーマカレー井 大盛+50円	天井 大盛+50円
冷し麺417円 (税込450円)	鶏南けんちうどん ふりかけおにぎり付+50円	山菜そば ふりかけおにぎり付+50円
冷し麺各種は、具材・麺・スープを丼に開けて、電子レンジで約2分間温めることで温かいそばうどんがお召上がりいただけます。お試しください。		
魚463円 (税込500円)	サバ味噌煮 ライス付	鮭の西京焼 ライス付

日	曜日	日替り463円(税込500円)	パワーアップ弁当! プラス100円
31	月	豚肉とこんにゃくのピリ辛煮&サーモンフライ	春巻&カニカマ天
1	火	鶏肉とカンシューナッツの味噌炒め&チーズとんかつ	オムレツ&エビチリ
2	水	MDXフライ弁当(エビフライ&コロッケ&自身フライ)	肉団子&ウインナー
3	木	ブリの照焼&豚肉と白菜の四川風炒め	からあげ&卵焼き
4	金	肉じゃが&チキンカツ	ロールキャベツ&つくね串
5	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
6	日	前日ご予約下さい	
7	月	豚肉とタケノコのピリ辛炒め&かに玉	中華からあげ&揚げシューマイ
8	火	カニクリームコロッケ&鶏肉の醬ダレ炒め	春巻&サラミ
9	水	豚すき焼き弁当	チキンナゲット&チャーシュー
10	木	味噌カツ&シーフードオイスター炒め	ミニハンバーグ&ちくわ天
11	金	メンチカツ&豚ニラ炒め	エビフライ&ウインナー
12	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371円(税込400円)	プラス50円で おかず2品サービス!
31	月	アジフライ&鶏肉とニラの炒め物	カニカマ天&煮物
1	火	ハンバーグ&イカカツ	オムレツ&煮物
2	水	豚すき&豆腐ハンバーグ	肉団子&煮物
3	木	棒棒鶏風サラダ&レンコン肉詰めフライ	からあげ&煮物
4	金	サバの照焼&豚肉のチゲ風炒め	ロールキャベツ&煮物
5	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
6	日	前日ご予約下さい	
7	月	カレーコロッケ&鶏肉とニンニクの芽の炒め物	揚げシューマイ&煮物
8	火	鶏肉とじゃがいもカレー炒め&とんかつ	春巻&煮物
9	水	イカフライ&サワラの七味焼き	チキンナゲット&煮物
10	木	豚肉とキャベツのピリ辛炒め&チキンカツ	ちくわ天&煮物
11	金	カニクリームコロッケ&鶏肉ともやしの炒め物	ウインナー&煮物
12	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4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
3/31(月)	【低脂質メニュー】 チキンカツラトウイソース/人参とじゃこの炒め物/もやしときゅうりの和物/キャベツのマヨネーズ和え/菜の花のお浸し/ごま白玉	エ:236kcal た:13.2g 塩:2.1g	人参にはピフィス菌増殖効果アリ!!
4/1(火)	【低塩分献立】 豆腐の味噌炒め/蓮根とブロッコリーのそぼろ煮/春雨の酢の物/里芋のほっこり煮/さつま芋のサラダ/漬物	エ:280kcal た:11.4g 塩:2.3g	ブロッコリーには美白効果のあるビタミンCが豊富!
4/2(水)	【カルシウム・鉄分たっぷりメニュー】 豚肉のゴマ生姜焼き/絹さやの卵とじ/ひじき煮/ワカメとおかかの和え物/こんにゃくサラダ/漬物	エ:269kcal た:15.3g 塩:2.2g	ひじきはカルシウム・食物繊維・鉄分たっぷり!
4/3(木)	【低塩分献立】 チキンピカタマトソース/もやしとピーマンの生姜炒め/厚揚げと小松菜のチリソース炒め/カブのピーナッツ和え/ほうれん草の洋風和え/キャベツの漬物	エ:332kcal た:20.7g 塩:2.3g	ピーナッツに含まれるオレイン酸やリノール酸にはコレステロールを減らす働きがあります。
4/4(金)	【イライラ解消リラックスメニュー】 鮭のカレー焼き/ピリ辛ピーンズ炒め/春キャベツのクリーム煮/セロリと昆布のしょうゆ漬/オレンジ/スナックえんどうと豆腐のゴマ和え	エ:226kcal た:14.7g 塩:2.3g	キャベツに含まれるビタミンUには胃粘膜を保護する働きがあります。
4/7(月)	【低塩分献立】 豚肉とナッツの豆板醤炒め/棒々鶏風サラダ/かぼちゃのミルク煮/海藻ミックスサラダ/インゲンのドレッシング和え/漬物	エ:312kcal た:15.8g 塩:2.2g	海藻は低エネルギーで栄養たっぷり!
4/8(火)	【低脂質献立】 八宝菜/じゃが芋の彩り煮/きのこの梅和え/ブロッコリーの味噌マヨネーズ和え/ピーマンとじゃこの甘辛煮/大根ととろろ昆布の漬物	エ:207kcal た:11.4g 塩:2.9g	梅には殺菌作用・解毒作用があります。
4/9(水)	【食物繊維たっぷりメニュー】 ポイル野菜と豚しゃぶ/野菜の細切り炒め/ペペロンチーノ/ゴボウの炒め煮/ワカメのナムル/きゅうりの韓国風漬物	エ:225kcal た:12.8g 塩:2.3g	ゴボウなどに含まれる食物繊維は便秘解消効果あり!
4/10(木)	【お花見メニュー・梅ご飯の日】 鶏の竜田揚げ香味だれ/オレンジ/玉子焼き/菜の花のあんかけ/キャベツの即席漬/高野豆腐とこんにゃくの煮物	エ:394kcal た:26.0g 塩:2.1g	菜の花はビタミンA、B1、B2、C、鉄、カルシウムなどが豊富!

4月10日(木)は、十穀米が梅ご飯になります! 梅ご飯と白米が選べますので、ご注文の際には梅ご飯とご注文下さい。
 ※十穀米はお休みとはなりません
 (梅ご飯普通盛は+50円)

4/11(金)	【低塩分献立】 豚肉のカラフル生姜炒め/ミックスサラダ/もやしとにんにくの茎のピリ辛和え/豆の彩り煮/チンゲン菜の青しそサラダ/漬物	エ:251kcal た:11.3g 塩:2.1g	にんにくの茎にはビタミンKや葉酸などの栄養素が含まれています。
---------	------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------

【ヘルシーメニュー料金】

463円 (税込500円) (白ごはん普通盛り)	白ごはん半ライス 201kcal - 50円 白ごはん普通盛り 403kcal 白ごはん大盛り 554kcal + 50円
--------------------------------	---------------------------------------------------------------------

463円 (税込500円) (十穀米半ライス)	十穀米半ライス 204kcal 十穀米普通盛り 408kcal + 50円 十穀米大盛り 561kcal + 100円
-------------------------------	-------------------------------------------------------------------

今月のおすすめメニュー
500円

 ケイジャンチキン ライス付
 アメリカ南部の郷土料理でスパイスの効いたピリ辛チキンです!!
 ニューヨークで大人気!!
400円

 キーマカレー井 大盛+50円
 スパイスなキーマカレーが食欲をそそります!!

○定番メニュー
 三浜たこめし...815円税込875円
 はまぐりめし...815円税込875円
 印籠弁当...1,000円税込1,080円
 "あつあつ"うな井1,575円税込1,700円
 ※うな井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

