

# 平成26年3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。

### 今月のおすすめメニュー

500円



3/17~3/22

500円



3/24~3/29

**豚バラ肉と牛蒡の  
甘辛煮**

ライス付

柔らかく煮た豚バラ肉と牛蒡が甘辛味でご飯がススム!!

**タンドリーチキン**

ライス付

スパイスなタンドリーソースが美味しいボリューム満点メニューです!!

### ★週替わりメニュー

	3/17(月) ~3/22(土)	3/24(月) ~3/29(土)
500円 ライス付	<b>豚バラ肉と牛蒡の 甘辛煮</b>	<b>タンドリーチキン</b>
丼400円 大盛+50円	親子丼	ガーリックスタミナ 焼肉丼
鍋(麺)450円		坦々麺 ふりかけおにぎり付+50円
鍋500円 ライス付	醤油ちゃんこ鍋	
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・鍋(麺)メニューには、お湯が必要です。

(3月17日~3月31日)

日	曜日	日替り 500円 (大盛は+50円)	パワーアップ弁当! +100円
17	月	プリプリエビカツ&照焼チキン	アジの竜田揚げ&からあげ
18	火	中華からあげ&八宝菜	チャーシュー&揚げシューマイ
19	水	<b>大きなハンバーグと特製デミソース</b>	エビフライ&ジャガイモからあげ
20	木	豚肉とタケノコの四川風麻婆炒め&カニクリームフライ	ちくわ天チリマヨ&たまご焼き
21	金		前日ご予約下さい
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	キャベツメンチカツ&豚ニラ炒め	ミニハンバーグ&ウィンナー
25	火	厚切りハムカツ&サワラの生姜醤油焼	海老虎の子揚げ&オムレツ
26	水	<b>ジュシーからあげ弁当!!</b>	肉団子&エビチリ
27	木	アジフライ&豆腐ハンバーグきのこソース	イカリングフライ&チキンナゲット
28	金	<b>鶏肉とアスパラの生姜炒め&amp;エビチリカツ</b>	豚角煮&ふりかけ
29	土	シェフにおまかせメニュー	シェフにおまかせ
30	日		前日ご予約下さい
31	月	豚肉とこんにやくのピリ辛煮&サーモンフライ	春巻&かにかま天

日	曜日	日替り 400円 (大盛は+50円)	+50円で おかず2品サービス!
17	月	回鍋肉&サーモンフライ	アジの竜田揚げ&煮物
18	火	鶏肉の五目炒め&豚串カツ	揚げシューマイ&煮物
19	水	豚肉ともやしのチゲ風炒め&アジのピリ辛焼	ジャガイモからあげ&煮物
20	木	タンドリーチキン&ポテトコロッケ	ちくわ天チリマヨ&煮物
21	金		前日ご予約下さい
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	鶏ごぼう煮&自身魚のきんぴらバーグ	ウィンナー&煮物
25	火	豚肉と白菜の四川風炒め&イカフライ	オムレツ&煮物
26	水	クリーミーコロッケ&シーフードスパイス炒め	肉団子&煮物
27	木	麻婆春雨&鶏照焼	イカリングフライ&煮物
28	金	豚肉とレンコンのカラフル炒め&中華竜田揚げ	ふりかけ&煮物
29	土	シェフにおまかせメニュー	シェフにおまかせ
30	日		前日ご予約下さい
31	月	アジフライ&鶏肉とニラの炒め物	かにかま天&煮物

## 平成26年3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)

**○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

### 【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
- 白ごはん普通盛り 403kcal
- 白ごはん大盛り 554kcal + 50円

**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

日付	献立	栄養価	一口メモ
3/17(月)	チキンステーキ クリームソース/グリーンソテー/ナスのトマト炒め/きのこのイタリアンサラダ/ペンネソテー/漬物	エ:309kcal た:16.5g 塩:2.1g	鶏肉は低エネルギー高たんぱく質なヘルシー食品です!
3/18(火)	<b>【低エネルギー・低塩分メニュー】</b> 麻婆豆腐/桜海老の子チミ風/モヤシの辛子和え/ジャガイモの田楽風/オレンジ/漬物	エ:177kcal た:11.4g 塩:1.6g	じゃがいもに含まれるカリウムには利尿作用もあります。
3/19(水)	豚肉のすき焼き風煮/ヒジキのベロンチーノサラダ/高野豆腐のグラタン/キャベツの韓国炒め/春雨サラダ/漬物	エ:202kcal た:10.6g 塩:2.3g	ひじきは美肌! 貧血! 菌の健康に!
3/20(木)	<b>【梅祭りメニュー】</b> 鶏肉の梅おろしあんかけ/竹の子の梅煮/小松菜ときのこの和え物/白滝と蓮根の炒り煮/モヤシの黒ごまナムル/オレンジ	エ:290kcal た:15.5g 塩:2.1g	梅には整腸作用・殺菌作用・解毒作用などがあります。
3/24(月)	<b>【低塩分メニュー】</b> 鮭の南蛮焼き/野菜の筑前煮/かぼちゃのきな粉和え/キャベツの和風サラダ/ワカメの生姜和え/もやしとゆかりの和え物	エ:231kcal た:14.6g 塩:1.6g	海藻のワカメには骨を丈夫にするカルシウムが豊富です!
3/25(火)	鶏肉の竜田揚げ 野菜あんかけ/甘辛ゴボウ/インゲンの白和え/油揚げと白菜の煮びたし/和風チリビーンズ/パイ	エ:279kcal た:16.4g 塩:2.0g	ゴボウのサポニンには悪玉コレステロールを分解し、若返り作用も!
3/26(水)	<b>【美肌対策メニュー】</b> 豚肉の南部焼き/チンゲン菜のおかか和え/かぼちゃのはちみつレモン/里芋ののりまぶし/春雨のカレー炒め/オクラとワカメの酢味噌和え	エ:282kcal た:13.4g 塩:1.6g	はちみつは疲労回復に効果あり!
3/27(木)	<b>【低エネルギー・低脂質メニュー】</b> シーフードと白菜の八宝菜/マカロニグラタン/切干大根のツナカレー炒め/レンコンの梅和え/水菜のサラダ/キャベツの韓国風漬物	エ:193kcal た:10.0g 塩:2.2g	魚介類に含まれるタウリンは肝臓の働きを盛んにしてくれます。
3/28(金)	<b>【低塩分メニュー】</b> 豚肉のソースソテー/ブロッコリーのピーナッツマヨ/ひじきの炒り煮/コーンバター/パプリカのきんぴら/オレンジ	エ:319kcal た:15.0g 塩:1.8g	ブロッコリーは美白効果のありビタミンCが豊富!
3/31(月)	<b>【低脂質メニュー】</b> チキンカツラタウイユソース/人参とじゃこの炒め物/もやしときゅうりの和え物/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:2.7g	人参にはピフィズ菌増殖因子あり!

