

# 平成26年5月前半メニュー



## 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。  
※おかずのみの注文は、料金同額になります。

(5月1日～5月18日)

### 今月のおすすめメニュー

500円



#### NEW 鶏竜田揚げ塩こうじ漬け

ライス付  
塩こうじで漬けた鶏肉を竜田揚げにしました。柔らかくジューシー！しかもボリューム満点！！

400円



#### NEW 麻婆丼

大盛+50円  
麻婆がとってもスパイシーでごはんとても合います！！

### ★週替わりメニュー

	5/1(木)~5/2(金)	5/7(水)~5/10(土)	5/12(月)~5/17(土)
463円(税込500円) ライス付	“プリプリ”エビカツ	ハンバーグデミグラスソース	NEW 鶏竜田揚げ塩こうじ漬け
丼371円(税込400円)	チャーハンからあげ付 大盛+50円	天丼 大盛+50円	NEW 麻婆丼 大盛+50円
冷し麺417円(税込450円) ふりかけおにぎり付+50円	豚しゃぶうどん	山菜そば	冷し中華
魚463円(税込500円) ライス付	サバ味噌煮	鮭西京焼	サバ味噌煮

### ○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  
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

### ★茨城の宝石米シリーズ

(お米日本一グランプリ2011で最優秀賞を受賞したななかいの里コシヒカリ使用)

- ご飯を宝石米に変更・・・+50円
- にっぼんのり弁・・・500円(税込540円)
- サーロインステーキ弁当・・・1,204円(税込1,300円)
- 特製うな丼・・・1,575円(税込1,700円)

※ステーキ弁当、うな丼は事前にご予約下さい。

### 【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

白ごはん普通盛り 403kcal

白ごはん大盛り 554kcal + 50円

※白ごはん半ライス-50円のサービスは、終了しました。

463円

(税込500円)

(+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	曜日	日替り463円(税込500円)	パワーアップ弁当! プラス100円
1	木	豚肉とニラののんにく炒め&チキンカツ	チャーシュー&春巻
2	金	メンチカツ&ケイジャンチキン	エビチリ&シューマイ
3(土)~6(火) 前日ご予約下さい			
7	水	MIXフライ弁当(エビフライ&白身フライ&コロッケ)	肉団子&ウインナー
8	木	鶏肉とタケノコのラー醤油炒め&豚ロース串カツ	からあげ&ポテトフライ
9	金	チキン南蛮&サバのピリ辛煮	オムレツ&揚げ餃子
10	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
11(日) 前日ご予約下さい			
12	月	肉じゃが&アジフライ	エビフライ&チキンナゲット
13	火	サワラのマヨネーズ焼&とんかつ	中華からあげ&ミートボール
14	水	豚すき焼き弁当	つくね串&ちくわ天
15	木	ハンバーグマトソース&五目野菜炒め	ソフトサラミ&ロールキャベツ
16	金	豚しゃぶ&カレーコロッケ	海老マヨ&たまご焼
17	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!
1	木	イカカツ&鶏肉とさつま揚げの煮物	春巻&煮物
2	金	豚肉とアスパラの炒め物&きんぴらバーグ	シューマイ&煮物
3(土)~6(火) 前日ご予約下さい			
7	水	チキンカツ&豚肉とキャベツののんにく醤油炒め	肉団子&煮物
8	木	焼肉&エビカツ	からあげ&煮物
9	金	白菜とシーフード炒め&メンチカツ	揚げ餃子&煮物
10	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
11(日) 前日ご予約下さい			
12	月	ポテトコロッケ&タンダーリーチキン	チキンナゲット&煮物
13	火	鶏肉とゴボウのピリ辛煮&豚串カツ	中華からあげ&煮物
14	水	豚肉の麻婆炒め&ホッケ塩焼き	ちくわ天&煮物
15	木	鶏肉のカシューチツツ炒め&かこクリームコロッケ	ロールキャベツ&煮物
16	金	八宝菜&ミニバーグ	たまご焼&煮物
17	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5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
5月1日(木)	【食物繊維たっぷりメニュー】 サッパリ豆腐ハンバーグ/小松菜と桜えびのチャンプルー/チンゲン菜の炒め煮/もやしとちくわの中華和え/山菜入り和風スパゲティ/漬物	エ:302kcal た:20.1g 塩:3.0g	大豆サポニンには抗酸化作用!
5月2日(金)	【食物繊維たっぷりメニュー】 シーフードオイスター炒め/切干大根のサラダ/キュウリの酢の物/ピリ辛糸こんにやく煮/フレンチミックスサラダ/人参のグラッセ	エ:200kcal た:11.4g 塩:3.0g	サバにはDHA・EPAが豊富に含まれています。
5月7日(水)	【菜飯ご飯の日・低塩分献立】 鶏肉のトマト煮/チンゲン菜のおかか和え/キャベツとベーコンの粒マスタード炒め/きのこのマリネサラダ/ワカメの酢の物/こんにやく煮	エ:296kcal た:17.3g 塩:2.1g	酢には疲労回復効果あり!

5月7日(水)は、十穀米が菜めしご飯になります! 菜めしご飯と白米が選べますので、ご注文の際には菜めしご飯とご注文下さい。 ※十穀米はお休みとはなりません (菜めしご飯普通盛りは+50円)

5月8日(木)	【低塩分献立】 ヘルシーチキンカツdeおろし煮/白菜のクリーム煮/ポパイソテー/ニラと蓮根の炒め物/オレンジ/漬物	エ:290kcal た:14.6g 塩:1.9g	ゴマには抗酸化作用のあるビタミンEが含まれています。
5月9日(金)	【胃腸にやさしいメニュー】 鮭の塩焼き/小松菜としめじのみぞれ和え/ひじきの梅肉白和え/里芋のバター醤油炒め/キャベツの彩りサラダ/漬物	エ:224kcal た:16.1g 塩:1.8g	大根には消化を助けてくれたり、腸の働きを整えてくれる効果があります。
5月12日(月)	【カルシウムたっぷりメニュー】 豚肉のゴマだれ焼き/ガンモ入り若竹煮/カラフルビーフン/青菜とヒジキのじか煮/キュウリと麩の酢の物/キャベツの漬物	エ:271kcal た:15.7g 塩:2.8g	ひじきにカルシウム、食物繊維、鉄分がたっぷり!
5月13日(火)	【お腹すっきりメニュー】 チキンテートマトソース/かぶのサッパリ和え/温野菜サラダ/インゲンのマスタード和え/根菜サラダ/煮豆	エ:296kcal た:16.0g 塩:1.5g	野菜などに含まれる食物繊維は便秘解消だけでなく、コレステロール吸収も抑えてくれます!
5月14日(水)	【ビタミンCたっぷりメニュー】 鮭の照り焼きレモン風味/五色炊き合わせ/ブロッコリーとカリフラワーのサラダ/ひじきと蓮根の炒め煮/きのこのソテー/大根ととろろ昆布の漬物	エ:280kcal た:18.2g 塩:2.5g	ブロッコリーとカリフラワーにはビタミンCがたっぷり!
5月15日(木)	【カルシウムたっぷりメニュー】 鶏肉のチリソース煮/切干大根のザーサイ和え/カラフル炒り豆腐/キャベツの中華和え/南瓜のグラッセ/漬物	エ:318kcal た:18.3g 塩:3.0g	切干大根にはカルシウムや食物繊維が含まれています。
5月16日(金)	【低塩分献立】 回鍋肉/ジャガイモとコーンの煮物/ビーンズサラダ/ほうれん草のピーナッツ和え/青菜のお浸し/オレンジ	エ:266kcal た:13.6g 塩:2.2g	ピーナッツには抗酸化作用のあるビタミンEが含まれています。