

# 平成26年4月後半メニュー

◎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。  
 ※おかずのみの注文は、料金同額になります。



# お弁当の万年屋

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

(4月14日~4月30日)

ヘルシーメニュー・400円日替わり弁当に続いて、  
**500円日替わり弁当もリニューアルいたします！！**  
**4月後半(14日~)から500円弁当をリニューアルし**  
**ますので、ご期待下さい！！**

## 今月のおすすめメニュー

500円



NEW

### 豚バラ肉のソテー

(にんにく醤油&にんにく味噌)  
 ライス付

にんにくがピリッときいた豚バラ肉のソテーです。  
 醤油味と味噌味が楽しめます！

4/14~4/19

## ★週替わりメニュー

	4/14(月) ~4/19(土)	4/21(月) ~4/26(土)	4/28(月) ~5/2(金)
463円 (税込500円) ライス付	豚バラ肉のソテー (にんにく醤油 &にんにく味噌)	スタンダード からあげ	“プリプリ” エビカツ
丼371円 (税込400円)	親子丼 大盛+50円	和風ソースカツ丼 大盛+50円	大盛チャーハン からあげ付 大盛+50円
冷し麺417円 (税込460円)	きつねうどん ふりかけおにぎり付+50円	とろろそば ふりかけおにぎり付+50円	豚しゃぶうどん 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やうどんがお召し上がりいただけます。お試し下さい。

魚463円 (税込500円)	サバ照焼 ライス付	スモークサーモン ライス付	サバ味噌煮 ライス付
-------------------	--------------	------------------	---------------

## ★茨城の宝石米シリズ

(お米日本一グランプリ2011で最優秀賞を受賞したなかな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)
- 4月24日(木)は、春の土用丑の日  
 ●特製うな丼 1,575円(税込1,700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
14	月	照焼チキン&八宝菜	キンピラバーグ&ウィンナー
15	火	自身フライ&鶏肉とチンゲン菜の炒め物	揚げ餃子&ポテトフライ
16	水	ハンバーグ弁当	からあげ&オムレツ
17	木	鶏竜田揚げ&ホッケ塩焼き	シューマイ&肉団子
18	金	鶏肉とニラの豆板醤炒め&和風メンチカツ	エビマヨ&チキンナゲット
19	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
20	日		前日ご予約下さい
21	月	豚串カツ&サバの味噌煮	春巻&いも天
22	火	焼肉&カレーコロッケ	中華からあげ&ミニフライ
23	水	生姜焼き弁当	エビフライ&ウィンナー
24	木	アジフライ&ダッカルビ炒め	たこ焼き&中華ポテト
25	金	チンジャオロース&イカカツ	ささみカツ&卵焼き
26	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
27	日		前日ご予約下さい
28	月	回鍋肉&エビチリカツ	ピリ辛チキン&ミートボール
29	火		前日ご予約下さい
30	水	トマトコロッケ&五目野菜炒め	つくね&エビチリ

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!
14	月	鶏肉とナスのチリソース炒め&メンチカツ	キンピラバーグ&煮物
15	火	チンジャオロース&ピーマン肉詰めフライ	揚げ餃子&煮物
16	水	豚しゃぶボン酢&味噌味噌つくね	からあげ&煮物
17	木	麻婆春雨&タンドリーチキン	シューマイ&煮物
18	金	和風ハンバーグ&イカフライ	チキンナゲット&煮物
19	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
20	日		前日ご予約下さい
21	月	回鍋肉&自身フライ	いも天&煮物
22	火	鶏肉とレンコンのピリ辛煮&ホッケ塩焼き	中華からあげ&煮物
23	水	ボーケビーンズ&ハムカツ	ウィンナー&煮物
24	木	クリームコーンコロッケ&オムレツ	たこ焼き&煮物
25	金	とんかつ&鶏肉とニラの炒め物	卵焼き&煮物
26	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
27	日		前日ご予約下さい
28	月	豚串カツ&シーフードと白菜の炒め物	ピリ辛チキン&煮物
29	火		前日ご予約下さい
30	水	アジフライ&中華からあげ	つくね&煮物

## 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)

## ○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

## 【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)  
 (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
4/14(月)	【疲労回復メニュー】 ポークガーリックソテー マスタードソース/オレンジ/モヤシの和風ナムル/カボチャのサラダ/アスパラのセサミソース/キャベツの甘酢和え	エ:248kcal た:13.3g 塩:1.5g	アスパラガスにはビタミンPが含まれています。
4/15(火)	【低塩分献立】 鶏肉の胡麻風味焼き/三色煮/ほうれん草とベーコンの卵炒め/大根とツナのサラダ/チンゲン菜のお浸し/きゅうりの韓国風漬物	エ:318kcal た:18.5g 塩:2.3g	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。
4/16(水)	【カルシウムたっぷりメニュー】 鮭のチーズ焼き/小松菜ときのこの和え物/金平炒め/キャベツのサラダ/里芋の煮ころがし/漬物	エ:248kcal た:16.7g 塩:2.0g	鮭はDHA・EPAが豊富!
4/17(木)	【低塩分献立】 鶏肉のスパイス焼き/揚げだし豆腐のおろしあんかけ/大豆モヤシの中国風和え/ゴボウのサラダ/カボチャの炒め煮/キャベツの漬物	エ:301kcal た:16.7g 塩:1.9g	鶏肉は低エネルギー高タンパク質のヘルシー食品です!
4/18(金)	【カルシウムたっぷりメニュー】 鯖の塩焼き大根おろしソース/野菜のスパイシー炒め/マカロニグラタン/白滝と蓮根の炒り煮/カラフルサラダ/漬物	エ:321kcal た:14.6g 塩:2.3g	大根に含まれる辛味成分には免疫力を高める効果があります。
4/21(月)	【低塩分献立】 豚肉の柚子風味ソテー/高野豆腐の含め煮/きゅうりとワカメの和え物/インゲンと人参の胡麻和え/モヤシのゆかり和え/キャベツの韓国風漬物	エ:315kcal た:13.0g 塩:2.2g	豚肉には疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。
4/22(火)	【高タンパク低脂肪メニュー】 ささみの照焼きタルタルソース/インゲンソテー/きゅうりの和え物/グレープフルーツ/こんにやくとゴボウの甘辛煮/きのこ水菜のお浸し/韓国風五色炒め	エ:257kcal た:18.5g 塩:2.6g	鶏肉のささみは高栄養・低エネルギー食品!
4/23(水)	【食物繊維たっぷりメニュー】 ハンバーグすき焼き風/大根と海苔のサラダ/三色ナムル/ブロッコリーときのこのペペロンチーノ/人参グラッセ/オレンジ	エ:280kcal た:13.3g 塩:2.4g	きのこ類には利尿作用のあるカリウムが含まれています。
4/24(木)	【低塩分献立】 鶏肉の甘辛焼き/キャベツのコールスローサラダ/小松菜の洋風サラダ/青菜とエビの和え物/サラダスパゲティ/きゅうりの漬物カツオ風味	エ:305kcal た:17.1g 塩:2.1g	エビには青魚と同じDHA・EPAが含まれています。
4/25(金)	【鉄分たっぷりメニュー】 ゆで豚の梅肉ソースかけ/シーフードサラダ/チンゲン菜の緑黄色野菜炒め/ガンモと人参の煮物/大豆と切り昆布の煮物/カブの漬物	エ:223kcal た:16.6g 塩:2.3g	大豆に含まれるイソフラボンは女性に嬉しい栄養素!
4/28(月)	【低塩分献立】 鮭のゆであん漬焼き/中華風和え/ジャガイモのミソバター煮/うずら玉子のイタリアンソース/モヤシのサラダ/レンコンの甘酢漬	エ:232kcal た:17.5g 塩:1.9g	ジャガイモなどの芋類はビタミンGが豊富!
4/30(水)	【ヘルシーメニューに井が新登場!!】 豆腐そぼろのヘルシーロコモコ丼	エ:615kcal た:23.0g 塩:1.7g	豆腐には良質なたんぱく質と脂質が豊富です。

