

平成26年6月前半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までにお願います。
 ◎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

(6月1日~6月15日)

500円



6/2~6/7

**サワラの竜田揚げ
たっぷり野菜のマリネ
ペッパーソース**
ライス付
たっぷり野菜のソースが決め手!
とにかく美味しい!!

500円



6/9~6/14

ガリパタチキン竜田
ライス付
ガーリック&バターが
香るチキン竜田!
ボリューム満点!!

★週替わりメニュー

	6/2(月) ~6/7(土)	6/9(月) ~6/14(土)
463円 (税込500円) ライス付	豚肩ロースの 生姜焼き	ガリパタ チキン竜田
丼371円 (税込400円)	天丼 大盛+50円	キーマカレー丼 大盛+50円
冷し麺417円 (税込450円) ふりかけおにぎり付+50円	とろろそば 鶏塩ラーメン	きつねうどん 冷し中華
魚463円 (税込500円) ライス付	サワラの竜田揚げ たっぷり野菜のマリネ ペッパーソース	鮭の西京焼

日		日替り463円(税込500円)		パワーアップ弁当! プラス100円
1	日	前日ご予約下さい		
2	月	韓国風肉じゃが&白身フライ	エビフライ&肉団子	
3	火	チキングリル&ハンバーグイタリアンソース	とんかつ&ちくわ天	
4	水	塩こうじからあげ弁当(大人気メニューが1日限定で復活!)	エビマヨ&揚げ餃子	
5	木	海鮮八宝菜&ホック塩焼き	からあげ&つくね串	
6	金	和風チキン竜田揚げ&ピリ辛焼肉	スモークチキン&オムレツ	
7	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	
8	日	前日ご予約下さい		
9	月	さっぱり豚しゃぶ風&カレーコロッケ	ロールキャベツ&エビチリ	
10	火	鶏肉のジンジャー炒め&イカフライ	ミニバーグ&ウィンナー	
11	水	生姜焼き&ミニフライ弁当	海老天&シューマイ	
12	木	豚ニラ炒め&ハムカツ	焼き鳥&中華からあげ	
13	金	アジフライ&鶏肉とタケノコのコンチューザン炒め	豚角煮&春巻	
14	土	そぼろごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ	

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	日	前日ご予約下さい		
2	月	チキンカツ&豚ニラ炒め	肉団子&煮物	
3	火	回鍋肉&鶏の竜田揚げ	ちくわ天&煮物	
4	水	豚肉とこんにゃくのピリ辛山椒煮&サバ生姜焼き	揚げ餃子&煮物	
5	木	鶏肉とナスのチリソース炒め&イカカツ	からあげ&煮物	
6	金	五目野菜炒め&豚串カツ	オムレツ&煮物	
7	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	
8	日	前日ご予約下さい		
9	月	アジフライ&豚とキャベツのオイスター炒め	ロールキャベツ&煮物	
10	火	ハンバーグ&白身フライ	ウィンナー&煮物	
11	水	野菜コロッケ&タンドリーチキン	シューマイ&煮物	
12	木	チキンステーキ&ハッシュドポーク風	中華からあげ&煮物	
13	金	エビカツ&豚肉と白菜の麻婆炒め	春巻&煮物	
14	土	そぼろごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ	

平成26年6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
6/2(月)	【低塩分献立】 鶏肉のレモンバター醤油炒め/玉子焼き/水菜と春雨の中華サラダ/里芋と人参の煮物/オクラと切干大根の和え物/きゅうりの即席漬け	エ:257kcal た:11.8g 塩:1.8g	オクラに含まれるムチンには消化吸収を助けしてくれる働きあり!
6/3(火)	【低脂肪献立】 シーフードと高菜とそら豆の炒め物/ツナサラダ/ジャガイモ土佐和え/中華炒め/コンニャクの炒め煮/漬物	エ:203kcal た:15.9g 塩:2.2g	魚介類などに含まれるタウリンには肝機能を強化する働きが!
6/4(水)	【前の健康メニュー】 チキンステーキインディアンソース/蓮根のキンピラ/ゴボウサラダ/チンゲン菜のクリーム煮/ワカメの菜種和え/キャベツの漬物	エ:308kcal た:16.5g 塩:2.1g	食物繊維は歯の健康の為にも重要です。
6/5(木)	【食物繊維たっぷり献立】 鮭のごま味噌焼き/豆の浸し煮/さつま芋のサラダ/野菜のうま煮/ほうれん草ときこのサラダ/かぶの漬物	エ:281kcal た:19.4g 塩:1.7g	きのこにはカルシウム吸収の助けになるビタミンDが含まれています。
6/6(金)	【ヘルシー丼メニュー】(+50円で大盛出来ます) 豆腐そぼろのヘルシーロコモコ丼	エ:615kcal た:23.0g 塩:1.7g	豆腐は消化吸収に優れた、良質なたんぱく源です。
6/9(月)	【低エネルギー献立】 八宝菜/こんにゃくの煮物/高野豆腐のグラタン/ナスとエリンギのゆかり和え/大根のガーリックステーキ/漬物	エ:192kcal た:9.3g 塩:2.3g	梅には疲労回復効果も!
6/10(火)	【食中毒対策メニュー】 豚肉のわさび醤油焼き/フルーツヨーグルト/野菜の甘酢和え/キャベツの梅肉和え/サラサラおかか和え/三色煮物	エ:236kcal た:16.2g 塩:2.2g	わさびや酢には菌の増殖を抑える効果があります。
6/11(水)	【カルシウムたっぷり献立】 豆腐ハンバーグ/チンゲン菜の香り炒め/粉ふき芋/インディアンスパゲティ/桜えびと小松菜のお浸し/もやし中華風サラダ	エ:354kcal た:21.5g 塩:2.5g	チンゲン菜は疲れ目にも効果的です。
6/12(木)	【低塩分献立】 鶏肉のタンドリー風/蓮根の和風サラダ/ハムとニラの卵炒め/茄子とピーマンのゴマ和え/わかめときゅうりのナムル/キャベツの漬物	エ:286kcal た:17.1g 塩:2.2g	ニラはビタミンB1の吸収を高めてくれます!
6/13(金)	【低塩分献立】 鮭のタルタル焼き/南瓜と大豆のトマトクリーム煮/人参のキンピラ/チンゲン菜のピーナツ和え/春雨の彩りサラダ/漬物	エ:309kcal た:20.5g 塩:1.9g	鮭にはDHA・EPAが豊富!

おすすめメニュー

400円



6/9~6/14

キーマカレー丼
大盛+50円
あの大人気メニューが
リニューアルして復活!

【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

○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
専用保温容器でお届け!
- にっぽんのり弁 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。

■専用保温容器



■ご予算に応じてお弁当をお作りします。冠婚葬祭・会議・スポーツ(運動会など)・子供会や町内会・学校行事・イベントなどのさまざまな**ご要望に応じてお弁当やおダブルをお作り致します。**
 ■お気軽にお電話もしくはFAXでお問い合わせください。