

平成26年5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

(5月19日～5月31日)

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
19	月	シャキシャキきやべつの回鍋肉&イカフライ	肉団子&チキンステーキ
20	火	味噌カツ&ピリ辛チゲ風炒め	からあげ&豚角煮
21	水	大きなハンバーグデミソース弁当	エビフライ&ウィンナー
22	木	鶏肉とチンゲン菜のコチュジャン炒め&豚肉のカレー風味天ぷら	チキンナゲット&オムレツ
23	金	豚肉ときのこのんにく醤油炒め&チーズとんかつ	豆腐バーグ&ちくわ天
24	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
25	日	前日ご予約下さい	
26	月	挽肉とキャベツの辛味噌炒め&カニクリームコロッケ	ピリ辛チキン&シューマイ
27	火	チキンガーリックステーキ&ツナマヨクノール	海老鹿の子揚げ&春巻
28	水	豚カツ弁当	ミニもぎ餅&チリソースボール
29	木	チンジャオロース&ハムカツ	タンドリーチキン&シューマイ
30	金	鶏肉とニラの豆板醤炒め&白身魚の竜田揚げ	海老天&ミニコロッケ
31	土	のり弁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!
19	月	チンジャオロース&うずら串フライ	肉団子&煮物
20	火	白身フライ&五目野菜炒め	からあげ&煮物
21	水	鶏肉とさつま揚げカレー炒め&ハムカツ	ウィンナー&煮物
22	木	イカとレンコンのバジル炒め&和風メンチカツ	チキンナゲット&煮物
23	金	鶏の照焼&カレーコロッケ	豆腐バーグ&煮物
24	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
25	日	前日ご予約下さい	
26	月	とんかつ&鶏肉の生姜炒め	ピリ辛チキン&煮物
27	火	豚すき&みそ味噌つね	海老鹿の子揚げ&煮物
28	水	鶏肉とインゲンの辛味噌炒め&ホック塩焼き	チリソースボール&煮物
29	木	豚挽き肉の麻婆炒め&かぼちゃコロッケ	タンドリーチキン&煮物
30	金	ハンバーグ&イカフライ	ミニコロッケ&煮物
31	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ

今月のおすすめメニュー

500円



5/19～5/24

カレーのからあげ
たっぶり野菜あんかけ
ライス付
カリッと揚がったカレーと野菜たっぶり
和風あんがよく合います!!

500円



5/26～5/31

鶏肉のバジル風味
竜田揚げ
ライス付
バジルの香りがふわっと広がる
ジューシー竜田揚げです。

★週替わりメニュー

	5/19(月) ～5/24(土)	5/26(月) ～5/31(土)
463円 (税込500円) ライス付	特製焼肉弁当	鶏肉のバジル風味 竜田揚げ
丼371円 (税込400円)	鶏かば焼丼 大盛+50円	チャーハン からあげ付 大盛+50円
冷し麺417円 (税込450円)	冷しカレーうどん ふりかけおしざり付+50円	冷し坦々麺 ふりかけおしざり付+50円
魚463円 (税込500円) ライス付	カレーのからあげ たっぶり野菜あんかけ	スモークサーモン

平成26年5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...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
5/19(月)	【低塩分献立】 ブルダック(鶏肉を使ったピリ辛韓国料理)/パプリカともやしのナムル/ キャベツの生姜サラダ/蓮根のペペロンチーノ/アスパラのゴマ和え/か ぶの炒め物	エ:344kcal た:18.6g 塩:2.3g	アスパラガスに含まれるビタミン Pには毛細血管の強化作用あ り!
5/20(火)	【ビタミンCたっぷりメニュー】 彩り麻婆豆腐/野菜のトマト煮/白菜とグレープフルーツのサラダ/ジャガ イモとがんもの煮つけ/大根とシラスの炒め/きゅうりの漬物カツオ風味	エ:266kcal た:11.4g 塩:2.7g	ビタミンCはコラーゲン生成を助 ける働きがあります。
5/21(水)	【免疫アップメニュー】 ポークソテー和風ソース/ほうれん草のサラダ/カラフルきんぴら/蓮根の 甘辛炒め/かぼちゃのニンニク炒め/キャベツの韓国風漬物	エ:288kcal た:15.4g 塩:2.3g	にんにくには免疫アップ効果あ り!
5/22(木)	【低脂肪献立】 ロールキャベツ/マカロニグラタン/鶏ささ身とインゲンのこしょう炒め/和 風ツナサラダ/ワカメサラダ/漬物	エ:210kcal た:10.9g 塩:3.0g	ワカメのぬめりには塩分を体外 に排出してくれる働きがありま す。
5/23(金)	【低脂肪献立】 鶏肉と野菜の黒酢あんかけ/ビーフと白菜の中華和え/玉ネギのオカ カ和え/さつま芋と切りこぶの煮物/あちらら漬け/煮物	エ:247kcal た:11.7g 塩:2.3g	玉葱に含まれる硫化アリルには 血液をサラサラにしてくれる効果 があります。
5/26(月)	【低塩分献立】 鯖の韓国風味噌煮/キャベツとコーンの炒め物/もやしとジャコのとえ物 /ひじきのカレー醤油煮/ポテトサラダ/漬物	エ:238kcal た:14.9g 塩:2.2g	サバにはDHA・EPAが豊富に含 まれています。
5/27(火)	【ビタミンB1たっぷりメニュー】 アップルポーク/チンゲン菜の胡麻和え/小松菜のかにあんかけ/椎茸の 中華風煮物/変わり浸し豆/キャベツの漬物	エ:292kcal た:14.4g 塩:2.3g	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。
5/28(水)	【食物繊維たっぷりメニュー】 ハンバーグデミグラスソース/モヤシのゴマ和え/豆サラダ/野菜のコンソ メ炒め/スパゲティバジル和え/きゅうりの韓国風漬物	エ:318kcal た:14.7g 塩:2.5g	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。
5/29(木)	【紫外線対策メニュー】 酢豚/人参のゴマみそ炒め/春雨サラダ/ほうれん草ともやしの磯和え/ かぼちゃの甘煮/オレンジ	エ:208kcal た:10.3g 塩:1.7g	緑黄色野菜にはビタミンCがたっ ぶり!
5/30(金)	【ヘルシー丼メニュー】(+50円で大盛にできます) すき焼き風春雨丼(マンナンごはん使用)	エ:510kcal た:20.2g 塩:1.8g	マンナンごはんを使用してカロ リーをカット!

★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。

■ご飯を宝石米に変更(+50円)は、
 特製保温容器でお届けします。
 温かいご飯をお召し上がりいただけ
 ます!!是非ご賞味下さい。



■お米にこだわる人に大人気!
 リピーター続出!
 一度食べたらやめられない!



■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。