

# 平成26年7月前半メニュー

◎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。



お弁当の万年屋

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

(7月1日~7月19日)

## 今月の新メニューNEW

500円

7/7~7/12

**カレーの塩こうじ焼**  
シラス添え  
身のやわらかい浅羽カレイをあまから塩こうじ焼にしました。白すと一緒にサッパリどうぞ!

500円

7/14~7/19

**豚バラ肉塩ダレ**  
塩ダレニオンソース  
サッパリ塩ダレで焼いた豚バラ肉は、暑い日にぴったり!

500円

7/7~7/12

**タンドリーからあげ**  
スパイシーなタンドリーからあげ! その香ばしさが食欲をそそる! 柔らかくてボリューム満点!!

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	火	スタミナ焼肉&からあげ	エビマヨ&肉団子
2	水	暑さを乗り切ろう! 味噌カツ弁当!!	春巻&ちくわ天
3	木	鶏肉とチンゲン菜のにんにくバター炒め&白身フライ	エビフライ&チキンナゲット
4	金	アメリカ独立記念日。アメリカンドリームメニュー!	ミニバーグ&ウインナー
5	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
6	日		前日ご予約ください
7	月	七夕メニュー-星形コロッケ&オリジナル中華からあげ&八宝菜	揚げ餃子&焼き海苔
8	火	肉じゃが&若鶏チキンカツ	とろろ&つくね
9	水	ジューシーハンバーグ デミグラスソース	からあげ&ロールキャベツ
10	木	豚肉とタケノコの四川風麻婆炒め&カニクリームコロッケ&納豆	シューマイ&海老天
11	金	照焼チキン&カレーコロッケ	オムレツ&豚角煮
12	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
13	日		前日ご予約ください
14	月	豚肉と白菜のピリ辛炒め&ぶり照焼	エビチリ&中華ポテト
15	火	鶏肉とゴボウのピリ辛煮&イカフライ	磯辺からあげ&揚げシューマイ
16	水	MIXグリル弁当(ハンバーグ&BBQチキン)	ホタテ焼&焼き鳥
17	木	挽肉とキャベツのカレー炒め&チキンカツ	中華からあげ&ミートボール
18	金	野菜コロッケ&鶏肉ともやしのコチュジャン炒め	チキンステーキ&ウインナー
19	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	火	メンチカツ&ホッケ塩焼き	肉団子&煮物
2	水	豚すき焼き風&チキンカツ	春巻&煮物
3	木	カレーコロッケ&豚ニラ炒め	チキンナゲット&煮物
4	金	鶏肉のカシューナッツ炒め&アジフライ	ウインナー&煮物
5	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
6	日		前日ご予約ください
7	月	クリーミーコロッケ&イカとレンコンのバジル炒め	揚げ餃子&煮物
8	火	豚肉ともやしの炒め物&白身フライ	つくね&煮物
9	水	鶏肉と五目野菜炒め&豚串カツ	からあげ&煮物
10	木	エビカツ&サバの生姜焼き&納豆	シューマイ&煮物
11	金	豚肉とキャベツの味噌炒め&イカフライ	オムレツ&煮物
12	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
13	日		前日ご予約ください
14	月	鶏肉とジャガイモのミートソース炒め&サーモンフライ	エビチリ&煮物
15	火	カニクリームコロッケ&チンジャオロース	揚げシューマイ&煮物
16	水	挽肉とキャベツの辛味噌炒め&タラのカレー味噌田揚げ	焼き鳥&煮物
17	木	焼肉&ハムカツ	中華からあげ&煮物
18	金	チキンとオムレツのトマトソース	ウインナー&煮物
19	土	そばごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ

## ★週替わりメニュー

	6/30(月) ~7/5(土)	7/7(月) ~7/12(土)	7/14(月) ~7/19(土)
463円 (税込500円)付	ハンバーグ & 豚カルビ	タンドリー からあげ	豚バラ肉 塩ダレニオンソース
丼371円 (税込400円) 大盛+50円	ピビンバ丼	親子丼	和風ソースカツ丼
冷し麺 417円 (税込450円) ふりかけおにぎり付 +50円	きのこたっぷり そば	冷し鶏南 けんちんうどん	ネパネパスタミナ そば (とろろ&なまこ&オクラ)
魚463円 (税込500円) ライス付	スモーク サーモン	カレーの 塩こうじ焼き シラス添え	サバ味噌煮

7月10日は納豆の日!!  
●トッピングメニュー  
とろろ +50円  
納豆 +50円  
※そばやうどんと一緒にどうぞ!

## ★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。

### ■専用保温容器



## ○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

7月29日(火)は 土用の丑の日!



万年屋特製うな丼予約受付中  
宝石米(ななかいの里コシヒカリ)使用  
1,575円(税込1,700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



## 平成26年7月前半ヘルシーメニュー

日付	献立	栄養価	一口メモ
7/1(火)	【ヘルシー丼メニュー】 ★低カロリースパイシーカレー★ カレールウを使わず、カレー粉を使用することで、カロリー・脂質・塩分を抑えました。	エ:700kcal た:18.8g 塩:2.3g	ピーマンに含まれるビタミンCはコラーゲン生成を助ける働きがあります。
7/2(水)	【食物繊維たっぷり献立】 チキンマーマレード焼き/なすと玉葱のチリソース炒め/さつま芋のイタリアンサラダ/ワカメのカニ風味サラダ/きのこのおろし和え/漬物	エ:355kcal た:16.9g 塩:2.8g	きのこなどに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進してくれます。
7/3(木)	【低脂肪献立】 ゆで豚の梅肉ソースかけ/大根と揉みびのサラダ/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/茄子の辛子漬	エ:205kcal た:17.1g 塩:2.3g	魚介類などに含まれるタウリンは肝機能を強化してくれる効果があります。
7/4(金)	【夏バテ防止メニュー】 ゴーヤチャンプル/鮭の塩焼き/レタス&もやしのスパイシー炒め/大根の梅サラダ/しめじの和え物/オレンジ/きゅうりの韓国風漬物	エ:194kcal た:13.6g 塩:1.7g	ゴーヤには加熱に強いビタミンCがたっぷり!
7/7(月)	【七夕メニュー】 ロースとんかつ/春雨とオクラの中華炒め/短冊サラダ/キャベツのおかか和え/豆腐とナスのあんかけ/漬物	エ:259kcal た:12.1g 塩:2.0g	オクラは胃粘膜の保護や夏バテ防止に良い食品です。
7/8(火)	【食物繊維たっぷり献立】 鮭の南蛮焼き/スパゲティサラダ/里芋の含め煮/チンゲン菜のシャキシャキ炒め/ワカメの酢びたし/漬物	エ:288kcal た:17.1g 塩:2.4g	鮭はDHA・EPAが豊富!
7/9(水)	【カルシウムたっぷり献立】 鶏の竜田揚げ和風ソース/なすの薬味和え/カボチャのグラッセ/ひじきの五目煮/小松菜の煮びたし/そら豆	エ:315kcal た:14.9g 塩:2.3g	かぼちゃには老化防止のビタミンEがたっぷり含まれています。
7/10(木)	【ヘルシー丼メニュー】 ★夏野菜えびチリ丼★ ちよっぴり辛い大人風丼! 暑さをふっとばすメニュー!!	エ:674kcal た:16.1g 塩:3.1g	えびは低脂肪・高たんぱくです!
7/11(金)	【低塩分献立】 豚肉のプロバンス風/レーズンと人参のサラダ/ほうれん草の生姜和え/インゲンソテー/かぼちゃとアスパラのフレンチサラダ/きゅうりの漬物カツオ風味	エ:285kcal た:15.1g 塩:1.6g	アスパラガスは疲労回復効果あり!
7/14(月)	【鉄分たっぷり献立】 シーフードとチンゲン菜のトマト煮/さつま芋と人参のサラダ/インゲンのキンピラ/青菜のピーナッツ和え/海藻とコンニャクのサラダ/漬物	エ:188kcal た:13.9g 塩:2.9g	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。
7/15(火)	【低塩分献立】 鶏肉の梅おろしあんかけ/ピーズサラダ/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/キャベツの漬物	エ:350kcal た:18.5g 塩:2.2g	梅には殺菌作用・解毒作用があります!
7/16(水)	【胃もたれ対策メニュー】 ロールキャベツ クリームソース/春雨のカラフルソテー/大根のキンピラ/サヤインゲンと人参の白和え/なすの煮びたし/きゅうりの韓国風漬物	エ:176kcal た:6.6g 塩:3.2g	キャベツには胃粘膜保護の働きがあるビタミンUが含まれています。
7/17(木)	【カルシウム・鉄分たっぷり献立】 ポークソテーマスタードソース/ひじきの中華風サラダ/野菜のシーザーサラダ風/土佐煮/夏野菜の和風トマト煮/大根ととろろ昆布の漬物	エ:313kcal た:16.7g 塩:2.8g	ひじきは貧血! 美肌! 歯の健康に!
7/18(金)	【食物繊維たっぷり献立】 ハンバーグデミグラスソース/ビーフンと海老の和え物/豆サラダ/野菜のコンソメ炒め/ペペロンチーノ/漬物	エ:286kcal た:15.7g 塩:2.8g	大豆などに含まれるイソフラボンは女性に嬉しい栄養素です。

■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。