

# 平成26年6月後半メニュー



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。

(6月16日～6月30日)

**400円**

6/23～6/28

**豚バラ丼**

大盛+50円

ピリ辛味が食欲をそそる！  
柔らかく豚バラ肉がおいしい

**500円**

6/30～7/5

**ハンバーグ&豚カル**

ライス付

人気のメニューが2種類  
楽しめる欲張りメニュー！

## ★週替わりメニュー

	6/16(月) ～6/21(土)	6/23(月) ～6/28(土)	6/30(月) ～7/5(土)
<b>463円</b> (税込500円) ライス付	豚しゃぶとろろ	大人気メニュー復活!! 鶏竜田揚げ 塩麹漬け	NEW ハンバーグ &豚カルビ
<b>丼371円</b> (税込400円) 大盛+50円	チャーハン からあげ付	NEW 豚バラ丼 コチュジャンダレ	ピビンバ丼
<b>冷し麺</b> 417円 (税込450円) ふりかけおにぎり付 +50円	山菜そば	ゴマしゃぶうどん	きのこたっぷり そば
	冷し坦々麺	冷し醤油ラーメン	冷しタンメン
<b>魚463円</b> (税込500円) ライス付	カレーのからあげ たっぷり野菜 あんかけ	サバ味噌煮	スモーク サーモン

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
16	月	鶏肉とレンコンのシヤキシヤキ炒め&メンチカツ	山羊磯辺揚げ&ミートボール
17	火	とんかつ&タンドリーチキン	ミニフライ&ちくわ天
18	水	大好評!!ハンバーグ弁当おろしソース	エビフライ&餃子
19	木	山椒のきいた麻婆炒め&エビカツ	からあげ&ウインナー
20	金	ヒレカツ&挽肉とポテトのトマトソース炒め	鶏ごぼう竜田&たまご焼
21	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
22	日	前日ご予約下さい	
23	月	チンジャオロース&アジフライ	オムレツ&鶏照り
24	火	サッカーW杯日本代表応援メニュー!!ブラジルを喰う!	チキンナゲット&つくね
25	水	エビフライタルタル弁当	肉団子&ロールキャベツ
26	木	棒棒鶏風サラダ&クリームコロッケ	タンドリーチキン&ミニコロッケ
27	金	鶏肉とニラの豆板醤炒め&チーズメンチカツ	中華からあげ&焼売
28	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
29	日	前日ご予約下さい	
30	月	チキンカツ&海鮮オイスター炒め	エビマヨ&焼売

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!
16	月	豚肉とアスパラの炒め物&チキン照焼	山羊磯辺揚げ&煮物
17	火	肉じゃが&ホタテ串フライ	ちくわ天&煮物
18	水	チンジャオロース&イカフライ	餃子&煮物
19	木	サバの竜田揚げ&鶏肉とインゲンの辛味噌炒め	からあげ&煮物
20	金	豚ニラ炒め&クリームコロッケ	鶏ごぼう竜田&煮物
21	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
22	日	前日ご予約下さい	
23	月	挽肉とキャベツの韓国風炒め&チキンステーキ	オムレツ&煮物
24	火	豚ごぼう煮&ハムカツ	チキンナゲット&煮物
25	水	ミートコロッケ&アジの味噌煮	肉団子&煮物
26	木	メンチカツ&鶏肉のコチュジャン炒め	タンドリーチキン&煮物
27	金	オムレツ&豚肉とタケノコのオイスター炒め	中華からあげ&煮物
28	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
29	日	前日ご予約下さい	
30	月	カレーコロッケ&鶏肉ともやしのチゲ炒め	焼売&煮物

**おすすめメニュー**

**450円**

6/30～7/5

**冷しタンメン**

ふりかけおにぎり付+50円

野菜たっぷり! サツパリ美味しい!

## 平成26年6月後半ヘルシーメニュー

E: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
6/16(月)	【カルシウムたっぷり献立】 ハンバーグきのこソース/じゃこサラダ/切干大根の炒め煮/大根のオイスターソテー/ワカメとキュウリの土佐酢和え/そら豆	E:262kcal た:13.5g 塩:2.6g	切干大根にはカルシウムや鉄分が豊富に含まれています。
6/17(火)	【食物繊維たっぷり献立】 ポークチャップ/揚げだし豆腐野菜あん/ほうれん草のミニグラタン/カブと小松菜のゴマ和え/サツマイモとアーモンドのサラダ/りんごのコンポート	E:364kcal た:17.2g 塩:2.1g	ゴマやアーモンドなどには抗酸化作用のあるビタミンEが含まれています。
6/18(水)	【低脂肪献立・ゆかりごはんの日】 筑前煮/パンネのトマト和え/キャベツの辛子和え/チンゲン菜の磯和え/大学芋/中華風和え	E:249kcal た:9.8g 塩:2.2g	キャベツに含まれるビタミンUには胃粘膜を保護する働きがあります。
6/19(木)	【ヘルシー丼】 さっぱり梅さしみ丼	E:526kcal た:18.9g 塩:1.5g	低脂肪高たんぱくのささみと梅のクエン酸で疲労回復!
6/20(金)	【鉄分たっぷり献立】 サバのカレー風味焼き/じゃがいもの旨煮/ほうれん草のソテー/ひじきの五目煮/ちくわとピーマンのピリ辛炒め/漬物	E:290kcal た:18.4g 塩:2.3g	ひじきは貧血! 美肌! 歯の健康!
6/23(月)	【低脂肪献立】 鶏のマーボー豆腐/大豆のコンソメ炒め/きのこのソテー/サツパリサラダ/こんにやくのゴマ和え/漬物	E:199kcal た:11.4g 塩:2.7g	大豆サポニンには抗酸化作用あり!
6/24(火)	【むくみ対策献立】 ヘルシーチキンカツマトソース/ほうれん草のカラフルソテー/ビーフンとキャベツの中華和え/ゴボウのカレーマヨサラダ/三色お浸し/さつま芋のオレンジ煮	E:290kcal た:14.3g 塩:1.5g	野菜に多く含まれるカリウムは余分なナトリウムを排出し、むくみを防いでくれます。
6/25(水)	【貧血対策メニュー】 ポークピカタ/小松菜と海苔の和え物/ひじきときゅうりの酢のもの/もやしときくらげの炒め物/ブロッコリーとピーンズサラダ/オレンジ	E:257kcal た:15.7g 塩:1.4g	貧血防止には鉄分だけでなく葉酸も重要です。
6/26(木)	【低塩分献立】 鮭のコーン焼き/大根と鶏肉の煮物/ワカメの生姜和え/揚げ茄子のグラタン/春雨サラダ/キャベツの漬物	E:239kcal た:17.8g 塩:1.5g	大根に含まれる辛味成分には免疫力をアップさせる働きがあります。
6/27(金)	【ビタミンCたっぷり献立】 ささみの衣揚げレモン風味/さっぱりザーサイ和え/レンコンの甘酢漬け/小松菜のおかかマヨ/もやしとベーコンの炒め物/かぶのシソ漬け	E:247kcal た:16.3g 塩:3.0g	鶏肉のささみは高栄養・低エネルギー食品です!
6/30(月)	【食物繊維たっぷり献立】 厚揚げと豚ひき肉の甘味噌炒め/野菜の煮物/人参とチーズのサラダ/ひじきの中華和え/チンゲン菜のお浸しわさび風味/キャベツの漬物	E:250kcal た:12.8g 塩:2.4g	人参にはビフィズス菌を増殖させる働きがあります。

6月18日(水)は、ゆかりごはんの日。  
十穀米がゆかりごはんになりますので、ご注文の際は、ゆかりごはんにご注文ください。  
※十穀米はお休みになりますので、ご注意ください。  
(ゆかりごはん普通盛りは+50円)

【ヘルシーメニュー料金】

<b>463円</b> (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。	

<b>463</b> (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ンヒカリ使用)

- 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**

**いばらき 健康づくり支援店**

栄養成分表示  
ヘルシーオーダー  
アレルギー対応

茨城県  
万葉館 0号

■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オード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。