

# 平成26年7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。

気になる内容は  
マレーシアの  
焼鳥 サテー  
タイ風エスニッ  
クサラダ  
などスペシャルな  
内容になっています  
す!!

大洗の老舗  
吉田屋さんの  
おいしい  
梅干使用!!  
もちろん茨  
城県産です。

(7月21日～7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
前日ご予約下さい			
21	月		鶏もも磯辺揚げ&ウィンナー
22	火	豚肉の五目炒め&メンチカツ	肉団子&エビチリ
23	水	豚かつ煮風弁当	タンダーからあげ&揚げシューマイ
24	木	ハムサラダフライ&サワラのマヨネーズ焼き	ミニコロッケ&オムレツ
25	金	夏に食べたくなるエスニックススペシャルメニュー!	シェフにおまかせ
26	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	
27	日	前日ご予約下さい	
28	月	豚串カツ&ホッケ塩焼き&常陸乃梅 梅干	春巻&からあげ
29	火	鶏肉とナスの甘草炒め&イカカツ	チキンナゲット&ロールキャベツ
30	水	大好評!! ごはんのおかずには塩こうじ唐揚げ	エビフライ&つくね
31	木	豚ニラ炒め&アジ大葉梅肉フライ	ちくわ天&揚げ餃子

## 今月の新メニュー

500円



7/22~7/26  
サワラの竜田揚げ  
夏野菜カレーあんかけ  
ライス付  
夏のカレーシリーズ第1弾!  
カレーあんがサワラの竜田によく  
あう! しかも野菜たっぷり!

500円



7/28~8/2  
ハンバーグ  
カレーチーズソース  
ライス付  
夏のカレーシリーズ第2弾!  
カレーチーズの鉄板ソースは  
間違いないおいしさ!!

## ★週替わりメニュー

	7/22(火) ~7/26(土)	7/28(月) ~8/2(土)
463円 (税込500円) ライス付	Wチキンソテー (山賊焼&塩ダレ焼)	NEW ハンバーグ カレーチーズソース
丼371円 (税込400円) 大盛+50円	天井	焼肉丼
冷し麺 417円 (税込450円) ふりかけおにぎり付+50円	水戸の梅かつおうどん	鶏塩ラーメン
魚463円 (税込500円) ライス付	NEW サワラの竜田揚げ 夏野菜カレーあんかけ	スモークサーモン

## ○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

## 平成26年7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)

日付	献立	栄養価	一口メモ
7/22(火)	【紫外線対策メニュー】 豚肉の香草焼き/ほうれん草ときのこのキッシュ風/ごぼうのピーナツ和え/セロリの南蛮漬け/ブロッコリーのゴマ酢あえ/三色ピーマンのマリネ	エ:284kcal た:16.5g 塩:2.2g	緑黄色野菜にはビタミンCがたっぷり!
7/23(水)	【疲れ目対策献立】 豆腐と豚肉のトマトオイスター炒め/煮つけ/インゲンの辛子和え/カボチャサラダ/キャベツと人参のお浸し/漬物	エ:256kcal た:13.3g 塩:2.8g	緑黄色野菜に多いカロテンは疲れ目に効果のある栄養素です。
7/24(木)	【カルシウムたっぷり献立】 鶏肉のチーズ焼き/オクラの生姜マリネ風/茹で野菜和風サラダ/青菜と桜えびの炒め煮/ほうれん草の洋風和え物/漬物	エ:322kcal た:22.3g 塩:2.3g	カルシウムにはイライラを鎮める効果があります。
7/25(金)	【麦ごはんの日】 キーマカレー/玉子焼き/高野豆腐のオランダ煮梅入り野菜サラダ/キャベツの韓国風漬物/チンゲン菜の炒め物	エ:306kcal た:16.8g 塩:3.1g	麦ごはんは食物繊維がたっぷり!
7/28(月)	【低塩分献立】 鯖の韓国風煮/大根とシメジのソテー/椎茸とこんにやくの味噌煮/ピタミンサラダ/野菜の当座煮/漬物	エ:275kcal た:11.9g 塩:1.8g	大根に含まれる辛味成分には免疫力を高める働きがあります。
7/29(火)	【アンチエイジングメニュー】 チキンソテーラタウイユソース/オレンジ/オクラのおかかポン酢和え/春雨サラダ/かぼちゃのフレンチサラダ/ゴーヤのツナ和え	エ:303kcal た:17.5g 塩:1.8g	ゴーヤの種子には脂肪吸収や蓄積を防止してくれる働きがあります。
7/30(水)	【食物繊維たっぷり献立】 豆腐ハンバーグ野菜餡かけ/茄子のスパイス炒め/じゃが芋とコーンの煮物/トマトサラダ/水菜と竹輪のサラダ/キャベツの漬物	エ:315kcal た:17.2g 塩:2.9g	トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があります。
7/31(木)	【ビタミンB1たっぷり献立】 豚肉の唐揚げサラダドレッシング/チンゲン菜ともやしのカレー風味炒め/切干大根グラタン/ミックスナムル/スパゲティバジル和え/漬物	エ:244kcal た:13.1g 塩:2.5g	豚肉に多いビタミンB1は疲労回復に効果のある栄養素です。

7月25日(金)は、麦ごはんの日。  
十穀米が麦ごはんになりますので、ご注文の際は、麦ごはんのご注文ください。  
※十穀米はお休みになりますので、ご注意ください。  
(麦ごはん普通盛りは+50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

## ★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)
- 7月29日(火)は土用の丑の日!!
- 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。