平成26年8月前半メニュー

お弁当の万年屋
TEL029−267−5104
FAX029−267−5916

◎当日のご注文は、AM10:00までにお願いします。
◎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。

今月のオススメメニュー

500円

8/4〜8/9

特製焼肉弁当
ライス付

みんな大好き焼肉弁当！！
甘辛い焼肉のタレを使用した
焼肉はみんなの定番メニュー！

500円

8/4〜8/12

**カレイのからあげ
たっぷり野菜あんかけ**
ライス付

すっぱ辛い野菜あんが暑い
日にはさっぱり美味しい！！
野菜たっぷりでヘルシー！

★週替わりメニュー

	8/1(金)〜8/2(土)	8/4(月)〜8/9(土)	8/11(月)〜8/12(火)
463円(税込500円) ライス付	ハンバーグ カレーチーズソース	特製焼肉弁当	スタンダードからあげ
丼371円(税込400円) 大盛+50円	焼肉丼	チャーハン(からあげ付)	和風ソースかつ丼
冷し麺 417円(税込450円) ふりかけおにぎり付+50円		山菜そば	
	鶏塩ラーメン	冷し中華	
魚463円(税込500円) ライス付	スモークサーモン	カレイのからあげ たっぷり野菜あんかけ	

○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)
(十穀米半ライス)

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
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

夏限定！宝石米シリーズ登場！
大洗の吉田屋の茨城県産梅干加賀地蔵&七金の米&大洗産シラスの豪華共演！
宝石茶漬け(出汁が凍ってます)
417円
(税込450円)
※出汁を湯煎したり、レンジアップすると温かくして食べられます。

宝石米シリーズに新メニュー登場！
◎大洗の老舗「吉田屋」さんの茨城県産梅干を使用した"日の丸ごはん"を販売開始します！！
・日の丸ごはん
306円(税込330円)

酸っぱい梅干が食欲をそそります！！

・ななかいの里コシヒカリ
204円(税込220円)
・のり弁　500円(税込540円)

おかず各種
・ヒレカツ　500円(税込540円)
・ロースカツ 500円(税込540円)
・からあげ　500円(税込540円)
・スモークサーモン
500円(税込540円)
・サーロインステーキ
1,000円(税込1,080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！
●にっぽんののり弁　500円(税込540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。

(8月1日〜8月17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
1	金	チンジャオロース&中華からあげ	肉団子&エビチリ
2	土	ワサビごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
3	日	前日ご予約下さい	
4	月	さっぱり豚しゃぶ&赤魚味噌焼き	レンコンはさみ揚げ&ウィンナー
5	火	ビタミンたっぷり豚ニラ炒め&イカフライ	からあげ&卵焼き
6	水	夏休み直前スペシャルメニュー！スパイシーローストチキン&エビフライ	山芋磯辺揚げ&ハムステーキ
7	木	鶏肉のコチュジャン炒め&メンチカツ	チーズドック&シューマイ
8	金	豚肉と白菜炒め&ヒレカツ	野菜串ボール&チャーシュー
9	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
10	日	前日ご予約下さい	
11	月	山椒の効いた豚肉とタケノコのマーボー炒め&カレーコロッケ	チキン磯辺揚げ&オムレツ
12	火	回肉鍋&白身フライ	エビフライ&チキンナゲット
13日(水)〜17日(日)		お盆期間中は、交通事情等の都合で配送地域や個数により、お届けできない場合もございますので、あらかじめお問い合わせ下さい。	

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	金	食物繊維たっぷり！！豚ごぼう煮&エビカツ	肉団子&煮物
2	土	ワサビごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
3	日	前日ご予約下さい	
4	月	ガッツリペッパーチキン&ピリッと麻婆炒め	レンコンはさみ揚げ&煮物
5	火	野菜コロッケ&ホッケ塩焼き	からあげ&煮物
6	水	和風ハンバーグ&鶏肉とナスの甘辛炒め	ハムステーキ&煮物
7	木	八宝菜&豚串カツ	シューマイ&煮物
8	金	棒々鶏風サラダ&イカフライ	野菜串ボール&煮物
9	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
10	日	前日ご予約下さい	
11	月	メンチカツ&サバカレー風味焼	オムレツ&煮物
12	火	鶏肉とチンゲン菜の韓国風炒め&とんかつ	チキンナゲット&煮物
13日(水)〜17日(日)		お盆期間中は、交通事情等の都合で配送地域や個数により、お届けできない場合もございますので、あらかじめお問い合わせ下さい。	

平成26年8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
8/1(金)	【食欲増進メニュー】鶏肉のスパイス焼/チョップドサラダ/ごぼうサラダ/ナスのオイスターソース炒め/ひじき五目煮/パプリカとモヤシのナムル	エ:264kcal た:12.4g 塩:3.0g	こしょうなどのスパイス類は、食欲を増進させます。
8/4(月)	【食物繊維たっぷりメニュー】ハンバーグ照焼きソース/竹輪とピーマンのピリ辛炒め/人参煮ほうれん草のソテー/粉ふき芋/漬物	エ:236kcal た:11.6g 塩:3.3g	じゃが芋には、ごはんの6倍の食物繊維が含まれます。
8/5(火)	【低脂肪メニュー】厚揚げの豆板醤炒め/ペンネのトマト和え/切干大根のサラダ　カボチャのミルク煮/アーモンド和え/キウイフルーツ	エ:222kcal た:7.7g 塩:2.7g	アーモンドには、アンチエイジング効果が期待できます。
8/6(水)	【ハムの日メニュー】蒸し鶏の香味ソース/ハムとニラの卵炒め/ツナのマカロニサラダ/竹の子の土佐煮/もやしとにんじんのお浸し/漬物	エ:311kcal た:16.2g 塩:3.4g	ハムに豊富に含まれるビタミンB1には、疲労回復の効果があります。
8/7(木)	【疲労回復メニュー】肉じゃが/きのこのバターソテー/春雨サラダ/そら豆のひすい煮キャベツの梅じそ和え/漬物	エ:268kcal た:14.4g 塩:2.9g	そら豆は、血液の材料となる鉄・たんぱく質が豊富です。
8/8(金)	【イライラ解消・リラックスメニュー】鯖のカレームニエル/ピーマンの佃煮/スナップえんどうと豆腐のゴマ和え/人参のチーズサラダ/桜えびとモヤシ炒め/グレープフルーツ	エ:324kcal た:14.7g 塩:2.4g	鯖の脂質は、血栓や動脈k硬化を予防します。
8/11(月)	【食物繊維たっぷりメニュー】豚肉の五目炒め/インゲンの胡麻和え/かぼちゃの甘煮/サラダスパゲティ/小松菜と油揚げの煮びたし/シソ昆布	エ:303kcal た:14.8g 塩:2.9g	かぼちゃのβ カロテンは、免疫力を高め、夏風邪を予防します。
8/12(火)	【低塩分献立】豆腐ステーキ和風ソース/さつま芋のサラダ/五目豆/しめじのソテー/ビーフンとキャベツの和え物/キウイフルーツ	エ:313kcal た:9.2g 塩:2.3g	豆腐は大変消化のよい食べ物です。

■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。