

# 平成26年9月前半メニュー



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。

(9月1日～9月13日)

## 今月のオススメメニュー

500円



9/1～9/6

**ハンバーグ**  
カレーチーズソース ライス付  
カレーとチーズのソースが  
相性抜群！残暑を乗り切る  
スパイシーメニュー！

500円



9/8～9/13

**チキンソテー** NEW  
さくさくガーリックソース ライス付  
さくさく食感が楽しいガーリック  
ソース！ジューシーチキンが  
ボリューム満点！！

## ★週替わりメニュー

	9/1(月) ～9/6(土)	9/8(月) ～9/13(土)
463円 (税込500円) ライス付	<b>ハンバーグ</b> カレーチーズソース	<b>チキンソテー</b> さくさくガーリックソース
丼371円 (税込400円) 大盛+50円	天井	ビビンバ丼
冷し麺 417円 (税込450円) ふりかけおにぎり付+50円	冷しきつねうどん	とろろそば
	冷し中華	冷し醤油ラーメン
魚463円 (税込500円) ライス付	カレイのからあげ たっぷり野菜あんかけ	鮭の西京焼

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	月	若鶏チキンカツ&鮭の醤油漬け焼	山芋短冊揚げ&肉団子
2	火	鶏肉とニラの親子炒め&カレーコロッケ	ミニ焼き鳥&ウインナー
3	水	ジューシー！塩こうじ唐揚げ	海老尾の子揚げ&つくね串
4	木	中華風ピリ辛肉じゃが&メンチカツ	サバ竜田揚げ&春巻
5	金	エビカツ&八宝菜	オムレツ&鶏もも唐揚げ
6	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
7	日		前日ご予約下さい
8	月	ヒレカツ&鶏肉とキャベツの味噌炒め	つくね串&タンドリーからあげ
9	火	とんかつ&キーマカレー風炒め	エビフライ&揚げ餃子
10	水	大人気！イタリアンチーズハンバーグ弁当	からあげ&ミニコロッケ
11	木	豚ニラ炒め&サバのピリ辛焼	小籠包&イカ下足からあげ
12	金	白身フライタルタルソース&ダッカルビ	ロールキャベツ&エビチリ
13	土	そばろ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	月	挽肉とキャベツの辛味噌炒め&イカフライ	肉団子&煮物
2	火	ハンバーグ&白身フライ	ウインナー&煮物
3	水	豚肉とタケノコの四川風炒め&玉子サラダフライ	つくね串&煮物
4	木	豚串カツ&鶏肉の五目塩炒め	春巻&揚げ物
5	金	からあげ&ジャガイモと挽肉のカレー炒め	鶏もも唐揚げ&煮物
6	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
7	日		前日ご予約下さい
8	月	豚ニラ炒め&クリームコーンコロッケ	タンドリーからあげ&煮物
9	火	メンチカツ&鶏肉と白菜の炒め物	揚げ餃子&煮物
10	水	海鮮八宝菜&ホッケ塩焼	からあげ&煮物
11	木	タンドリーチキン&カレーコロッケ	イカ下足からあげ&煮物
12	金	五目野菜炒め&ハムカツ	ロールキャベツ&煮物
13	土	そばろごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ

## 平成26年9月前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
9/1(月)	【風邪防止メニュー】 チキンステーキ/ナスのトマト炒め/グリーンソテー カラフルサラダ/粉ふき芋/漬物	E:266 た:12.6 塩:2.8	じゃがいものビタミンCは 加熱してもほとんど壊れ ません。
9/2(火)	【食物繊維たっぷりメニュー】 ポークビーンズ/ゴーヤのチリマヨサラダ/アスパラの浸し/白滝の 炒り煮/ワカメの菜種和え/キウイフルーツ	E:261 た:14.2 塩:2.5	ゴーヤの苦味成分には 胃腸の粘膜を保護する効果 があります。
9/3(水)	【低塩分献立】 鮭のカレー焼き/コーンバター/小松菜の生和え/セロリと昆布の醤油 和え/インゲンと人参のゴマ和え/オレンジ	E:222 た:13.9 塩:1.8	セロリにはイライラ解消 成分が含まれます。
9/4(木)	【腸内環境改善メニュー】 野菜たっぷり鶏肉の南蛮漬け/金時豆とさつま芋の煮物/かまぼこと 三ツ葉の卵とじ炒め/キャベツと青じその和風サラダ/もやしとにんにく の茎のピリ辛和え/漬物	E:408 た:15.0 塩:3.5	さつま芋にはカルシウム も豊富です。
9/5(金)	【美肌メニュー】 マーボー豆腐/ほうれん草と蓮根のソテー/パンサンスー/さやいんげ んとしめじのソテー/かぼちゃの甘煮/こんにゃくの味噌和え	E:342 た:10.2 塩:2.8	蓮根にはポリフェノール が含まれます。
9/8(月)	【低エネルギー献立】 白身魚のパン粉焼き/里芋ときのこの炒め物/人参グラッセ/大根と ベーコンのソテー/海藻ミックスサラダ/漬物	E:193 た:15.8 塩:3.3	大根の辛味成分には血 栓防止効果があります。
9/9(火)	【食物繊維たっぷりメニュー】 鶏の唐揚げ/青菜の五目煮/ブロッコリーのサラダ/なすの菜種和え/ パプリカのきんぴら/キウイフルーツ	E:296 た:11.7 塩:2.1	ブロッコリーは筋肉の成 長を促進します。
9/10(水)	【むくみ改善メニュー】 ポークソテー/もやしのナムル/かぼちゃサラダ/アスパラガスのセサミ ソース/きゅうりの中華風酢漬け/オレンジ	E:281 た:14.1 塩:2.2	もやしはホルモンバラ ンスを整えます。
9/11(木)	【肌荒れ防止献立】 豆腐ハンバーグ/トマトソース/ベジタブルソテー/ピーマン素揚げ/えの きとワカメのポン酢和え/インゲンの磯和え/漬物	E:235 た:14.1 塩:2.1	鶏肉に含まれるメチオ ニンは、肝機能を向上させ ます。
9/12(金)	【体内浄化メニュー】 タンドリーチキン/ごぼうサラダ/じゃが芋とベーコンのコンソメ和え/小 松菜と車麩の煮物/三色ピーマンのマリネ/漬物	E:339 た:14.0 塩:3.7	ワカメは精神状態を安定 させます。

○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

## 宝石米シリーズメニュー

◎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  
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。



■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。