

平成26年8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。

8/18~8/23は、トッピングのとんかつは、お休みにいたします。ご注意ください。

(8月18日~8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
18	月	スタミナ補給!! ジンジャー焼肉&エビカツ	ミニバーグ&中華からあげ
19	火	肉じゃが&カニクリームコロッケ	シューマイ&つくね串
20	水	チキン竜田揚げ おろしポン酢付き	エビマヨ&肉団子
21	木	とんかつ&サバのカレー焼き	春巻&ロールキャベツ
22	金	スパイシーチキン&海鮮塩炒め	ウィンナー&レンコンバーグ
23	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
24	日	前日ご予約下さい	
25	月	ちょっと大人の鶏照焼 小袋わさび付き&ゴーヤチャンプルー	エビチリ&揚げ餃子
26	火	ひき肉と春雨の麻婆炒め&豚串カツ	からあげ&チャーシュー
27	水	夏野菜入りデミグラスソース ハンバーグ	チキンステーキ&ミニコロッケ
28	木	チキンカツ&イカとレンコンのバジル炒め	茨城の梅干し&ちくわ天
29	金	栄養満点!! 豚肉の五目炒め&アジフライ	レンコンはさみ揚げ&オムレツ
30	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ

夏のカレーフェア!!
400円
8/18~8/23

キーマカレー丼
スパイシーなキーマカレーが食欲をそそる!!
夏を乗り切るピリ辛味!

限定! カレートッピングメニュー
+100円
8/18~8/23

カレートッピング タンドリーチキン
ヨーグルトなどの香辛料で香ばしく焼き上げたタンドリーチキン!!
ヨーグルトの酸味が相性抜群!

★週替わりメニュー

	8/18(月)~8/23(土)	8/25(月)~8/30(土)
463円 (税込500円) ライス付	韓国風生姜焼き	チキン南蛮
丼371円 (税込400円) 大盛+50円	キーマカレー丼 夏のカレーフェア!!	豚バラ丼 コチュジャンダレ
冷し麺 417円 (税込450円) ふりかけおにぎり付+50円	カレーうどん	冷し鶏南けんちんそば
魚463円 (税込500円) ライス付	サバ味噌煮	冷し坦々麺
		スモークサーモン

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!
18	月	カレーコロッケ&鶏肉のカシューナッツ炒め	ミニバーグ&煮物
19	火	白身フライ&チキンバジルソテー	シューマイ&煮物
20	水	豚肉と白菜の炒め物&イカカツ	肉団子&煮物
21	木	鶏肉とインゲンの辛味噌炒め&クリームコーンコロッケ	春巻&煮物
22	金	なつかしきチャップハンバーグ&ハムカツ	ウィンナー&煮物
23	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
24	日	前日ご予約下さい	
25	月	豚ニラ炒め&サバの竜田揚げ	揚げ餃子&煮物
26	火	アジフライ&鶏肉と白菜の炒め物	からあげ&煮物
27	水	豚肉とタケノコのシャキシャキ炒め&メンチカツ	チキンステーキ&煮物
28	木	キーマカレー風炒め&からあげ	ちくわ天&煮物
29	金	回鍋肉&チキンカツ	オムレツ&煮物
30	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ

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)
- ・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)

酸っぱい梅干が食欲をそそります!!

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。



平成26年8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
8/18(月)	【高タンパクメニュー】 鶏肉の和風香草焼/ヘルシーサラダ/じゃが芋とベーコンのさっと煮/ほうれん草のピーナツ和え/絹さやの卵とじ/漬物	エ:281kcal た:18.0g 塩:3.3g	鶏肉に含まれるメチオニンは、肝機能を向上させます。
8/19(火)	【おなかすっきりメニュー】 豚肉とナッツの豆板醤炒め/キャベツの和風サラダ/ブロッコリーの辛味和え/高野豆腐の含め煮/漬物	エ:345kcal た:17.7g 塩:3.2g	凍り豆腐に含まれるイソフラボンは、骨を強くします。
8/20(水)	【低塩分献立】 鮭のチーズ焼/チンゲン菜ときのこの炒め物/ナスの揚げ浸し パンパンジー風サラダ/オクラのおかか和え/オレンジ	エ:212kcal た:15.9g 塩:2.3g	鮭の色素アスタキサンチンは、老化やガンを予防します。
8/21(木)	【鉄分たっぷりメニュー】 味噌豆腐チャンプルー/フライドポテト/人参のグラッセ/インゲンの辛子和え/ウィンナーと野菜のカレーソテー/漬物	エ:344kcal た:8.6g 塩:2.6g	人参に含まれるビタミンAは、冷房による肌の乾燥を防ぎます。
8/22(金)	【低塩分献立】 鶏肉と大豆のトマト炒め/里芋と大根の煮て転がし/キンピラゴボウ/ワカメのナムル/ブロッコリーのシーザーサラダ/グレープフルーツ	エ:248kcal た:11.0g 塩:2.3g	ワカメのぬるぬるした成分は、アルギン酸という食物繊維です。
8/25(月)	【低脂肪メニュー】 鮭の南蛮煮/カボチャの炒め煮/もやしとハムのサラダ/小松菜のゴマ和え/もみキュウリ/オレンジ	エ:209kcal た:14.5g 塩:2.7g	胡麻に含まれるゴマリグナンには、脂肪を燃焼させる効果があります。
8/26(火)	【鉄分たっぷりメニュー】 八宝菜/ほうれん草ときのこのお浸し/ミニトマト/ビーンズサラダ/春雨巾着煮/玉子焼き/シソ昆布	エ:318kcal た:18.0g 塩:3.6g	ナスに含まれるアントシアニンは、目の疲労を軽減させます。
8/27(水)	【疲労回復メニュー】 ハニーチキン/マカロニグラタン/ピリ辛コンニャク煮/ワカメの生姜和え/チンゲン菜のシャキシャキ炒め/漬物	エ:216kcal た:12.7g 塩:2.3g	はちみつには、整腸作用があります。
8/28(木)	【高タンパクメニュー】 ホイコーロー/具沢山ビーフン/大学芋/キャベツの磯和え/しめじとコーンの白和え/きゅうりの韓国風漬物	エ:357kcal た:18.9g 塩:3.0g	きゅうりには、火照った体を冷やす効果があります。
8/29(金)	【低塩分献立】 アップルポーク/がんも煮/枝豆の浸し煮/ポテトサラダ/エビとパプリカソテー/キウイフルーツ	エ:339kcal た:15.1g 塩:2.1g	枝豆に豊富なカリウムは、浮腫み防止に役立ちます。

○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(8/25~30)
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)
(+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

■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。