

平成26年10月前半メニュー



お弁当の万屋

TEL 029-267-5104
FAX 029-267-5916

◎当日のご注文は、AM10:00までお願いいたします。
◎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。

(10月1日～10月19日)

★茨城の宝石米(ななかいの里コシヒカリ)新米スペシャルイベント決定★

◎第一弾 茨城の宝石米の美味しさを皆さんに知って頂くたいので、10月7日(火)は新米記念で500円以上のお弁当をご注文いただいた皆様のご飯を宝石米でお届けします!!

◎第二弾 期間限定! 宝石米おにぎり販売(10月6日～10月17日) 150円
吉田屋の梅干石川一号(茨城県産)入り!



注)梅干には、種が入っています。

今月のオススメメニュー

400円



10/6～10/11

NEW ロコモコ丼

ハンバーグにコクのあるデミソースをかけた!!
ごはんと相性抜群です!

500円



10/14～10/18

NEW ロースとんかつ

とんかつ&しゃきしゃきキャベツの鉄板メニュー!
ボリューム満点で大満足!!

★週替わりメニュー

	10/1(月) ～10/4(土)	10/6(月) ～10/11(土)	10/14(火) ～10/18(土)
463円 (税込500円) ライス付	昔ながらの 生姜焼き	Wチキンソテー (山賊焼&塩焼き)	NEW ロースとんかつ
丼371円 (税込400円) 大盛+50円	和風ソース カツ丼	NEW ロコモコ丼	豚バラ丼 コチュジャンダレ
冷し麺 417円 (税込450円)	豚しゃぶ うどん	鶏南けんちんそば	きつねうどん
魚463円 (税込500円) ライス付	サワラの竜田揚げ 野菜カレーソース	具材・スープを麺にかけて、電子レンジで約3分温めると、温かいそば・うどんがお召し上がりいただけます。	カレーの塩こうじ焼 しらす添え
			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

【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

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

・日の丸弁当

500円(税込540円)



新発売!!
日の丸ごはんにつくば鶏のそぼろが入って絶品です!

・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)



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)

平成26年10月前半ヘルシーメニュー

日付	献立	栄養価 E:エネルギー(kcal) た:たんぱく質(g) 塩:塩分(g)	一口メモ
10/1(水)	【成人病予防献立】 豆腐ハンバーグきのこソース/インゲンと人参のきんぴら/さつま芋の甘煮/もやしとちくわの和え物/トマトサラダ/漬物	E:246 た:11.2 塩:2.6	さつまいもは、便秘に効果を発揮!!
10/2(木)	【動脈硬化予防献立】 鮭の南蛮煮/ごぼうの炒め煮/炒めなます/ワカメの辛子マヨ和え/きのこサラダ/茄子のみぞれ煮	E:309 た:14.1 塩:2.8	キノコ類のエリタデニンが、よけいなコレステロールを取り除き、動脈硬化を防ぎます。
10/3(金)	【低エネルギーメニュー】 鶏肉のスパイス焼き/野菜とがんも煮/ほうれん草のゴマ浸し/ポテトサラダ/オレンジ/漬物	E:312 た:15.1 塩:2.2	鶏肉は低エネルギー、高タンパク質なヘルシー食品です。
10/6(月)	【低塩分メニュー】 鮭の塩焼き/野菜と白滝の生姜和え/蓮根の甘辛煮/椎茸の味噌煮/青菜のナムル/大根のオイスターソース	E:204 た:14.7 塩:2.0	蓮根の主成分はデンプンで、食物繊維を多く含有。
10/7(火)	【食物繊維たっぷりメニュー】 アップルポーク/えのきとワカメのポン酢和え/カボチャのそぼろ煮/もやしとにんにくの茎のピリ辛和え/キウイフルーツ/漬物	E:320 た:15.4 塩:2.2	海藻はコレステロールを下げるアミノ酸のタウリンがあります。
10/8(水)	【ビタミンCたっぷりメニュー】 ヘルシーチキンカツ/ツナとコーンのサラダ/じゃが芋土佐和え/中華風野菜炒め/温野菜サラダ/漬物	E:313 た:16.1 塩:3.1	ビタミンCは動脈硬化や心疾患を予防!
10/9(木)	【低脂肪献立】 豚肉の焼肉風/こんにゃくの味噌煮/絹さやとインゲンのサラダ/野菜の甘酢和え/果物/漬物	E:233 た:14.4 塩:2.6	こんにゃくにはコレステロールを下げる効果あり!
10/10(金)	【ビタミン豊富献立】 彩り麻婆豆腐/春雨とほうれん草の炒め物/ヘルシーサラダ/キャベツのトマト煮/ナスとエリンギの梅肉和え/果物	E:308 た:15.3 塩:3.1	カリウムは塩分の過剰摂取を抑制することが期待できます。
10/14(火)	【ローカロリー献立】 鯖のネギ味噌焼き/小松菜と車麩の煮物/切干大根のグラタン/コールスローサラダ/キウイフルーツ/漬物	E:220 た:14.5 塩:2.1	鯖には血中脂肪排泄・糖尿病予防・美肌効果などがあります。
10/15(水)	【お腹すっきり!十五穀米の日】 豚肉と豆腐のチャンプルー/海藻サラダ/挽肉とゴボウのしぐれ煮/ひじきの中華和え/かぼちゃのグラッセ/野菜の煮物	E:315 た:15.8 塩:3.2	雑穀を加えてもカロリーは変わらず、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養価がグンとアップ!
10/16(木)	【低脂肪メニュー】 茹で鶏の中華ソースかけ/ワカメの菜種和え/野菜のチリソース炒め/小松菜の煮びたし/サツマイモのクリームチーズサラダ/漬物	E:220 た:14.7 塩:2.7	チーズにはカルシウムが多く含まれ、吸収率も高いです。
10/17(金)	【ダイエット応援献立】 八宝菜/水菜とコーンのサラダ/きのこ蓮根のマリネサラダ/切干大根のツナカレー炒め/野菜の素揚げ/果物	E:227 た:10.2 塩:2.7	食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑えてくれる効果あり。

★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。

