

# 平成26年9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までにお願ひします。  
◎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。  
※当日のごはんは、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14日～9月30日)

★茨城の宝石米(ななかいの里コシヒカリ)の新米の収穫が始まっています★  
万年屋の宝石米も9月末から新米に変わります！  
たくさんの方に美味しいお米を召し上がっていただきたいのでイベントを行います！  
詳細は、決まり次第お知らせしますので、お楽しみに！！

## 今月のオススメメニュー

500円



**焼豚とんかつ** ライス付  
分厚い焼豚をとんかつに  
しました！ボリューム満点！  
大満足間違いなし！！

500円



**サワラの竜田揚げ**  
**野菜カレーソース** ライス付  
あつさりサワラの竜田を  
スパイシーなカレーソースで！

## ★週替わりメニュー

	9/16(火) ～9/20(土)	9/22(月) ～9/27(土)	9/29(月) ～10/4(土)
463円 (税込500円) ライス付	<b>NEW</b> <b>焼豚とんかつ</b>	鶏竜田と海老の 中華マヨ和え	昔ながらの 生姜焼き
丼371円 (税込400円) 大盛+50円	キーマカレー丼	月見焼肉丼	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	カレーうどん 冷し鶏塩ラーメン	山菜そば 冷し坦々麺	豚しゃぶうどん 冷し中華
魚463円 (税込500円) ライス付	サバ味噌煮	鮭の塩こうじ焼	サワラの竜田揚げ 野菜カレーソース

## ○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

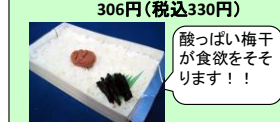
## 【ヘルシーメニュー料金】

463円 (税込500円)  
(白ごはん普通盛り)  
+脱脂牛乳  
+脱脂ヨーグルト  
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)

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
14(日)～15(月祝)			前日ご予約下さい
16	火	豚肉とニンニクの芽のピリ辛炒め&ブリ照焼	焼売&豚串カツ
17	水	<b>大好評！！生姜焼き&amp;エビフライ弁当</b>	中華からあげ&ロールキャベツ
18	木	かにクリームコロッケ&五目野菜炒め	レンコンつくね&ちくわ天
19	金	<b>鶏肉とチンゲン菜の黒胡椒炒め&amp;豚串カツ</b>	海老マヨ&かんぴょう卵焼き
20	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
21	日		前日ご予約下さい
22	月	<b>中華風照焼チキン&amp;アジフライ</b>	オムレツ&ミニコロッケ
23	火		前日ご予約下さい
24	水	<b>がっつり！！豚カツ煮風弁当</b>	ミニバーグ&焼き鳥
25	木	しゃきしゃきキャベツの回鍋肉&イカフライ	からあげ&餃子
26	金	サワラのマヨネーズ焼き&野菜コロッケ	チキステーキ&ウインナー
27	土	わさびごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
28	日		前日ご予約下さい
29	月	豚肉とレンコンのピリ辛炒め&タンドリーチキン	エビフライ&つくね
30	火	<b>麻婆春雨&amp;生姜の効いた鶏の竜田揚げ</b>	肉団子&カレー春巻

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！
14(日)～15(月祝)			前日ご予約下さい
16	火	中華からあげ&豚肉とアスパラの炒め物	焼売&煮物
17	水	鶏肉の彩り中華炒め&チキンクリームフライ	中華からあげ&煮物
18	木	ピリ辛挽肉とさつま揚げの炒め物&サバのカレー焼き	ちくわ天&煮物
19	金	豚肉とひじきのカレー煮&きんぴらハンバーグ	かんぴょう卵焼き&煮物
20	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
21	日		前日ご予約下さい
22	月	シーフードオイスター炒め&チキンカツ	オムレツ&煮物
23	火		前日ご予約下さい
24	水	鶏肉とナスの炒め物&自身魚青のりフライ	ミニバーグ&煮物
25	木	チンジャオロース&オムレツ	からあげ&煮物
26	金	インディアンチキンステーキ&アジフライ	ウインナー&煮物
27	土	わさびごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
28	日		前日ご予約下さい
29	月	棒棒鶏風サラダ&野菜コロッケ	つくね&煮物
30	火	豚肉とコンニャクのすき焼き風&チキンカツ	肉団子&煮物

## 平成26年9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
9/16(火)	【 <b>ガン撃退献立</b> 】 豆腐の肉味噌かけ/ちくわの磯辺揚げ/インディアンスパゲティ/もやし の中華風サラダ/ビーフンサラダ/キウイフルーツ	エ:389 た:17.6 塩:2.6	キウイにはガン抑制効果が期待できます。
9/17(水)	【 <b>低塩分献立</b> 】 鮭のムニエル/タウイユソース/レタスの卵炒め 野菜サラダ/ひじきの炒り煮/しし唐つけ焼きおかつのせ/漬物	エ:223 た:17.0 塩:2.0	レタスは寝つきをよくします。
9/18(木)	【 <b>疲労回復メニュー</b> 】 豚肉の生姜焼き/マカロニグラタン/青菜の煮びたし/さつま芋とりんご の重ね煮/切干大根のザーサイ和え/漬物	エ:320 た:15.9 塩:3.6	りんごポリフェノールには内臓脂肪を減らす効果があります。
9/19(金)	【 <b>体質改善献立</b> 】 鶏の竜田揚げ和風ソース/中華炒め/カボチャのソテー/山菜のおろし 和え/蓮根のトマト煮/漬物	エ:304 た:11.8 塩:3.0	カボチャは冷え性を改善します。
9/22(月)	【 <b>低タンパク・食物繊維たっぷりメニュー</b> 】 揚げ出し豆腐のおろしあんかけ/オニオンソテー/白滝ときくらげの中 華風/赤ピーマンの味噌和え/ブロッコリーの辛味和え/オレンジ	エ:307 た:9.5 塩:3.3	玉葱は疲労回復によいビタミンB1の吸収を促進します。
9/24(水)	【 <b>低脂肪メニュー</b> 】 魚介のトスカナ風煮込み/キャベツのピーナッツ和え/ワカメのナム ル/うぐいす豆/漬物/フルーツ寒天	エ:229 た:17.2 塩:2.7	キャベツは二日酔いの症状を和らげます。
9/25(木)	【 <b>ヘルシー丼メニュー</b> 】 ★ <b>十穀米のチキンピザ風丼</b> ★ 11品目のサラダ付きです	エ:812 た:33.0 塩:2.0	鶏肉はアミノ酸が豊富で血管の若返りに効果大！
9/26(金)	【 <b>低脂肪メニュー</b> 】 豚肉とナスの味噌炒め/トマトのシラス和え/ペペロンチーノ/煮物/ほう れん草ときのこのお浸し/漬物	エ:217 た:12.6 塩:2.9	トマトは美髪の源です。
9/29(月)	【 <b>貧血改善献立</b> 】 シーフードと野菜のクリーム煮/大根のサラダ風炒め/油揚げときゅうり のゴマ酢和え/白滝と蓮根の甘辛煮/キャベツとマッシュルームのソ テー/漬物	エ:252 た:15.0 塩:3.7	きゅうりはむくみを防止します。
9/30(火)	【 <b>疲れ目癒しメニュー</b> 】 ポークケチャップソテー/じゃがバター/ちくわとピーマンのピリ辛炒め/ ナスの一夜漬け/小松菜のごま和え/オレンジ	エ:273 た:15.5 塩:2.5	小松菜はビタミンB カロテンが豊富で美肌に導きます。

## ★茨城の宝石米シリーズ

(お米日本グランプリ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)
- 特製うな弁 1,575円(税込1,700円)
- ※ステーキ弁当、うな弁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おダ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。