

平成26年10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。

(10月20日～10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
20	月	豚ヒレカツ&五目野菜炒め	アジアン春巻&照焼チキン
21	火	スパイシーキーマ風炒め&自身フライ	タンダーからあげ&ウィンナー
22	水	チキン南蛮弁当	肉団子&エビフライ
23	木	かにクリームコロッケ&豚ニラチゲ炒め	ちくわ天&春巻
24	金	【宝石米イベントの日】豆腐ハンバーグ&鶏肉とピーマンのオイスター炒め	鶏の揚げ煮&海老天
25	土	そぼろごはんとおかずいっぱい	シェフにおまかせ
26	日	前日ご予約下さい	
27	月	八宝菜&メンチカツ	海老マヨ&揚げ餃子
28	火	山椒の効いた麻婆炒め&やわらかイカフライ	オムレツ&塩こうじからあげ
29	水	MIXフライ弁当(エビフライ&自身フライ&コロッケ)	つくね串&ちくわ天
30	木	チンジャオロース&チリバーグ	シューマイ&ミニコロッケ
31	金	若鶏チキンカツ&イカとレンコンのバジル炒め	チャーシュー&ロールキャベツ

★いばらきの宝石米新米イベント★

10月7日に行った新米イベントが大好評120kg完売御礼!
もう一度実施いたします!!

◎10月24日(金)に日替わりや週替わり、ヘルシーメニューの500円以上ご注文いただいたお客様のご飯を宝石米にします!! 前回食べた方も食べなかった方も是非この機会に食べてみてください!

★週替わりメニュー

	10/20(月)~10/25(土)	10/27(月)~11/1(土)
463円 (税込500円) ライス付	豚肉の塩こうじ焼 袖子胡椒風味	和風きのこ ハンバーグ
丼371円 (税込400円) 大盛+50円	天井	月見焼肉丼
鍋メニュー 417円 (税込450円) ふりかけおにぎり付+50円	坦々麺鍋	鶏南けんちんうどん
魚463円 (税込500円) ライス付	サバ味噌煮	鮭の西京焼

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!
20	月	鶏肉のチゲ風炒め&自身魚青のりフライ	照焼チキン&煮物
21	火	ポークビーンズ&ハムサンドフライ	タンダーからあげ&煮物
22	水	豚肉の梅和え&和風メンチ	肉団子&煮物
23	木	鶏肉とレンコンのコチュジャン炒め&サバのカレー揚げ	ちくわ天&煮物
24	金	豚すき&イカフライ	鶏の揚げ煮&煮物
25	土	そぼろごはんとおかずいっぱい	シェフにおまかせ
26	日	前日ご予約下さい	
27	月	カレーコロッケ&チキンマトソテー	揚げ餃子&煮物
28	火	鶏からあげ&豚肉とピーマンの中華炒め	オムレツ&煮物
29	水	回鍋肉&豚串カツ	ちくわ天&煮物
30	木	肉野菜炒め&自身魚の竜田揚げ	シューマイ&煮物
31	金	アジのピリ辛焼&鶏ごぼう煮	ロールキャベツ&煮物

今月のオススメメニュー

500円



10/20~10/25

豚肉の塩こうじ焼
袖胡椒風味 ライス付

○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)

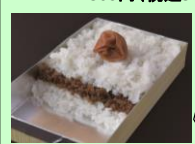
(白ごはん普通盛り)
(十穀米半ライス)
白ごはん半ライス 201kcal
白ごはん普通盛り 403kcal
白ごはん大盛り 554kcal + 50円
十穀米半ライス 204kcal
十穀米普通盛り 408kcal + 50円
十穀米大盛り 561kcal + 100円

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)

平成26年10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
10/20(月)	【カロテンたっぷり献立】 チキンのコーンクリーム煮/里芋のゴマよごし/人参ナムル/茄子炒め/野菜のピリ辛うま煮/漬物	エ:277 た:12.1 塩:2.7	鶏の脂肪は、血中コレステロールを抑える効果あり!
10/21(火)	【ビタミンCたっぷりメニュー】 豚肉とサツマイモの甘辛生姜炒め/白菜とピーマンの和え物/大根とイカの煮物/たたききゅうり/しめじとチンゲン菜の梅和え/オレンジ	エ:273 た:14.5 塩:2.7	イカは栄養価が高く、低脂肪、低カロリー、高タンパク質食品です。
10/22(水)	【低エネルギー献立】 自身魚のカレームニエル/こんにゃくのトマト炒め/アーモンド和え/ちくわの煮物/ブロッコリーのサラダ/漬物	エ:172 た:15.0 塩:2.3	自身魚は消化の良いたんぱく質供給源。
10/23(木)	【肥満対策メニュー】 豆腐ステーキ麻婆ソース/ビーンズサラダ/ヒジキの煮物/ごぼうの味噌マヨ和え/ほうれん草のカラフルソテー/果物	エ:293 た:12.2 塩:2.7	大豆は脂肪の酸化を防ぐビタミンEが豊富に含まれています。
10/24(金)	【秋の味覚献立・宝石米イベントの日】 筑前煮/ガーリックポテト/きのこのバターソテー/もやしの辛子和え/茹でキャベツのサラダ/漬物	エ:294 た:13.2 塩:2.3	もやしには生活習慣病を予防・改善する働きあり。
10/27(月)	【ビタミンB1たっぷりメニュー】 豚肉のハーブパン粉焼き/煮豆/切干大根と油揚げの煮物/カブのレモン和え/和風サラダ/果物	エ:364 た:16.2 塩:2.3	豚肉に含まれるビタミンB1はストレスに対する抵抗力を高めます。
10/28(火)	<収穫の秋!ヘルシー丼> ★ささみときのこのきんぴら丼★大根と豆のサラダ マンナンごはんにきのこがたっぷりのっています。	エ:476 た:19.3 塩:1.4	旬なきのこをたっぷりつけたヘルシー丼です。
10/29(水)	【アンチエイジング献立】 鯖の味噌煮/ナスとピーマンのスパイス炒め/カブの挽肉あんかけ/小松菜の豆板醤サラダ/チンゲン菜とカリカリ梅のお浸し/漬物	エ:260 た:18.0 塩:2.8	豆板醤の抗酸化作用によるアンチエイジングが期待できます。
10/30(木)	【食物繊維たっぷりメニュー】 豚肉とまいたけの中華炒め/大豆と切り昆布の煮物/かぼちゃのゴマ和え/ほうれん草とワカメの生姜和え/いんげんのおかか和え/漬物	エ:226 た:14.1 塩:2.7	昆布はなんととってもミネラルが豊富!
10/31(金)	【ハロウィン献立】 かぼちゃコロッケ/里芋とこんにゃくの煮物/春雨サラダ/キャベツとマッシュルームのソテー/マカロニのミートソース和え/キウイフルーツ	エ:299 た:6.7 塩:2.1	ハロウィンはもともと秋の収穫をお祝いする行事です。

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!
- にっぽんののり弁 500円(税込540円)
- 特製うな井 1,575円(税込1,700円)
- ※ステーキ弁当、うな井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。

