

平成26年11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。

11月5日(水)は、妻ごはんの日です。十穀米は、お休みになりますので、ご注意ください。

(11月1日~11月16日)

万年屋特製おせち予約開始！早割受付中！！



11月中にご注文いただいたお客様は、本体価格より1割引！
二段重 10,800円 → **9,720円(税込み)**
三段重 16,200円 → **14,580円(税込み)**
お渡しは、12月30日(火)に大洗駅売店もしくは、宅配となります。
宅配の場合、別途送料等がかかります。
お気軽にお問い合わせください。

今月のオススメメニュー

500円



NEW
アメリカンチキングリル ライス付
特製タレで漬け込んだチキンはやわらかくてスパイシー！！しかもボリューム満点！！
11/10~11/15

★週替わりメニュー

	11/1(土)	11/4(火)~11/8(土)	11/10(月)~11/15(土)
463円(税込500円) ライス付	和風きのこハンバーグ	豚バラ肉のチヂメン焼	NEW アメリカンチキングリル
丼371円(税込400円) 大盛+50円	月見焼肉丼	親子丼	和風ソースカツ丼
鍋463円(税込500円) ライス付	鶏南げんちんうどん	人気No.1メニュー チゲ鍋	塩こうじ鍋
鍋417円(税込450円) ふりかけおにぎり付+50円	鶏南げんちんうどん	長崎風ちゃんぽん麺	チゲうどん
魚463円(税込500円) ライス付	鮭の西京焼	サワラの竜田揚げ たっぷり野菜のマリネ ペッパーソース	スモークサーモン

日	曜日	日替り463円(税込500円)	パワアアップ弁当！ プラス100円
1	土	わさびごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
2	日		前日ご予約下さい
3	月		前日ご予約下さい
4	火	鶏肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め&カニクリームコロッケ	エビフライ&ウィンナー
5	水	食欲の秋！！がっつり焼肉弁当！！マヨネーズ付	春巻&オムレツ
6	木	チキンマリネバジル風味&ポークストロガノフ風	ミニコロッケ&シューマイ
7	金	産地メニューポテトコロッケ&秋鮭のチンゲン焼き風&ザンギ(北海道風唐揚げ)	エビチリ&肉団子
8	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
9	日		前日ご予約下さい
10	月	県産豚肉の辛味噌炒め&やわらかイカフライ	中華からあげ&チリソースボール
11	火	厚切りハムカツとサワラのマヨネーズ焼	つくね&チャーシュー
12	水	みんな大好き！エビフライ弁当！！	ミニバーグ&ロールキャベツ
13	木	肉じゃが&チキンカツ	豚バラコチュジャン&ちくわ天
14	金	豚串カツ&サバの味噌煮	エビマヨ&揚げ餃子
15	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	土	わさびごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
2	日		前日ご予約下さい
3	月		前日ご予約下さい
4	火	豚生姜焼き&メンチカツ	ウィンナー&煮物
5	水	ポテトコロッケ&ホッケ塩焼き	春巻&煮物
6	木	豚肉と厚揚げのカレー炒め&チキンカツ	シューマイ&煮物
7	金	鶏肉のチゲ風炒め&エビカツ	肉団子&煮物
8	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
9	日		前日ご予約下さい
10	月	からあげ&五目野菜炒め	チリソースボール&煮物
11	火	鶏挽肉のマーボー炒め&豚串カツ	つくね&煮物
12	水	豚こぼろ煮&ハムカツ	ロールキャベツ&煮物
13	木	ハンバーグ&白身フライ	ちくわ天&煮物
14	金	豚肉とアスパラの炒め物&チキン照焼	揚げ餃子&煮物
15	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11月前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
11/4(火)	【低エネルギー献立】 豚肉のすき焼き風煮/ヒジキのペペロンチーノサラダ/高野豆腐のグラタン/しめじの韓国炒め物/オレンジ/漬物	エ:239 た:13.4 塩:2.5	高野豆腐はアミノ酸が豊富な食品です。
11/5(水)	【妻ごはんの日】 さわらのムニエルカール風味/ミートボール/大根とハムのサラダ/もやしの和風ナムル/じゃが芋とおかしのゴマ酢和え/漬物	エ:363 た:20.2 塩:3.3	さわらの旬は11月~3月頃です。
11/5日(水)は、妻ごはんの日！	大妻は、食物繊維が豊富で白米の約20倍です。また、血糖値の上昇を抑える効果もあるといわれています。		
11/5日(水)は、十穀米はお休みとなりますので、ご注意ください。			
11/6(木)	【食物繊維たっぷり献立】 鶏のまよぼん揚げ/きのこのトマト炒め/海藻サラダ/ほうれん草とベーコンのソテー/チンゲン菜と油揚げのお浸し/漬物	エ:320 た:17.7 塩:3.8	ほうれん草は風邪・がん・動脈硬化の予防や高血圧を下げる効果があります。
11/7(金)	【免疫力アップ献立】 厚揚げと豚挽肉の甘味噌炒め/ミートオムレツ/イカとにんにくの芽炒め/白菜とワカメの和え物/かぼちゃのサラダ/キウイフルーツ	エ:324 た:18.2 塩:2.2	にんにくには免疫力アップ効果あり！
11/10(月)	【十穀米の日】 チキンタルタルソース添え/ポテトグラタン/中華サラダ/小松菜のしらす煮/チンゲン菜ときのこコーンの塩炒め/オレンジ	エ:413 た:14.2 塩:3.2	チンゲン菜は、ビタミンC、βカロテンなどのビタミン群も豊富！
11/11(火)	【食物繊維たっぷり献立】 豆腐ハンバーグきのこソース/切干大根と油揚げの煮物/野菜サラダ/オクラのおかか和え/蓮根の梅サラダ/漬物	エ:373 た:15.5 塩:3.2	切干大根やレンコンには食物繊維が豊富です。
11/12(水)	【カルシウムたっぷり献立】 ポークピカタ/小松菜のチリソース炒め/水菜と桜エビのお浸し/かぼちゃのいとこ煮/果物/漬物	エ:315 た:15.9 塩:2.4	桜エビに含まれるマグネシウムも腰痛や骨粗鬆症に効果的！
11/13(木)	【風邪予防献立】 タラの生姜揚げ/野菜のスパイシー炒め 和風豚しゃぶサラダ/ブロッコリーの鶏そぼろあん/キャベツのゆかり和え/漬物	エ:279 た:22.3 塩:3.6	タラはほぐれやすく、加熱してもかたくなる消化の良い食材です。
11/14(金)	【血液サラサラメニュー】 チリコンカン/大根とベーコンのソテー/蒸し鶏とワカメのサラダ/きゅうりとえのきの中華和え/ひじきとゴボウの煮物/果物	エ:291 た:16.0 塩:2.8	大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用があります。

○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、明太子) ...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 つばき鶏そぼろ入 500円(税込540円)

11月1日より大洗駅にて駅弁として販売開始！！

- ・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)

★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)



■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。