

# 平成26年11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26日(水)は、菜めしごはんの日です。十穀米は、お休みにいたしますので、ご注意ください。

(11月17日～11月30日)

## 今月のオススメメニュー

500円



**NEW Wハンバーグ**  
トマトソース&照焼タルタル  
ライス付  
トマトソースと照焼タルタルの2つの味が楽しめる欲張りメニュー！ボリューム満点！！

450円



**NEW 和風ロコモコ丼**  
大盛+50円  
和風ソースがハンバーグとマッチしてとっても美味しい！

## ★週替わりメニュー

	11/17(月)～11/22(土)	11/25(火)～11/29(土)
463円(税込500円) ライス付	<b>NEW Wハンバーグ</b> (トマトソース&照焼タルタル)	鶏竜田と海老の中華マヨ和え
丼371円(税込400円) 大盛+50円	天井	<b>NEW 和風ロコモコ丼</b>
鍋463円(税込500円) ライス付	カツ鍋	マーボー鍋
鍋・麺417円(税込450円)	カレーラーメン 半ライス付+50円	鶏南けんちんうどん ふりかけおにぎり付+50円
魚463円(税込500円) ライス付	サバ味噌	鮭の西京焼

※鍋・鍋麺メニューは、土曜日はお休みになります。  
※マーボー鍋・カレーラーメン・けんちんうどんをご注文の際には、お湯をご用意ください。

## ○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  
(+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 つくば鶏そぼろ入 500円(税込540円)



大洗駅にて  
駅弁として好評販売中  
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)

日付	献立	栄養価	一口メモ
11/17(月)	【肥満対策献立】 鮭のチャンチャン焼き/野菜のそぼろ煮/ビーフンサラダ/チンゲン菜の辛子和え/白菜とハムの炒め物/キャベツの漬物	エ:296 た:22.5 塩:3.6	ピーンは、お米100%の米粉でできている食品で、消化が良くて低カロリー！
11/18(火)	【ビタミンB1たっぷりメニュー】 焼肉/いんげんの白和え/ニラともやしのナムル/ワカメのゴマ酢和え/炊き合わせ漬物	エ:297 た:16.6 塩:3.1	豚肉はビタミンB1がすごく豊富で、牛肉の約10倍もあります。
11/19(水)	【低脂肪献立】 豚肉と高菜の炒め物/エビカツ/コンニャクの炒め煮/ほうれん草ともやしの和風ツナサラダ/じゃが芋土佐和え/かぶの漬物	エ:306 た:16.1 塩:3.7	高菜はビタミンCをはじめビタミンB類をバランスよく沢山含んでいます。
11/20(木)	【代謝アップメニュー】 鶏肉の梅シソ焼き/小松菜のゴマ油炒め/ヒジキのサラダ/油揚げのネギ焼き/干しいたけと竹の子の生姜煮/果物	エ:395 た:21.8 塩:2.1	シソは花粉症などのアレルギー疾患の症状を軽減する効果もあると言われています。
11/21(金)	【おなかすっきり献立】 白身魚の辛味炒め/こんにゃくのゴマ和え/ブロッコリーのフリッター/かぼちゃサラダ/大根のきんぴら風/漬物	エ:366 た:20.0 塩:3.0	こんにゃくは便秘の改善や体の内側をキレイにしてくれます。
11/25(火)	【疲労回復メニュー】 豚肉のつけ焼きおろしソース/蓮根のバジル炒め/小松菜のお浸し/煮物/マカロニサラダ/白玉きな粉和え	エ:362 た:19.7 塩:2.5	小松菜はカルシウムや鉄分が豊富！
11/26(水)	【菜めしの日】 ポテトコロッケ/かに風味にら玉/白滝の炒り煮/温野菜サラダ/水菜とレンコンのイタリアンサラダ/漬物	エ:308 た:9.2 塩:3.1	水菜は風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

11月26日(水)は、菜めしごはんの日！十穀米が菜めしごはんになります。ご注文の際は、菜めしごはんとご注文ください。  
11月26日(水)は、十穀米はお休みとなりますので、ご注意ください。(菜めしごはん普通盛は、+50円)

11/27(木)	【低塩分献立】 豚肉の南部焼き/青梗菜のおかか和え/オクラとワカメの酢味噌和え/春雨のカレー炒め/かぼちゃのはちみつレモン/里芋ののりまぶし	エ:285 た:13.6 塩:2.1	里芋は他のいも類と比較して特にカリウムの含有量が高いです。
11/28(金)	【ヘルシー丼】 ★サンマの蒲焼丼★ご飯は麦ごはん！ 大根の梅風味サラダ付き	エ:639 た:17.1 塩:2.1	サンマには体内の悪玉コレステロールを減らす作用があります！！

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。



■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。