平成26年12月前半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までにお願いします。
◎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。

お弁当の万年屋
TEL029－267－5104
FAX029－267－5916

MerryXmas 万年屋特製クリスマスメニュー予約受付中！

12月24日、25日限定
クリスマスオードブル
1,500円(税込1,620円)
(フライドチキン、ローストビーフ
生春巻、海老の中華マヨ　各3個)

骨付きローストチキン
278円(税込300円)/1本

※詳しくは配送員または、お電話にてお問い合わせください。

500円

12/8～12/13

今月のオススメメニュー

NEW
チキン南蛮
タルタルソース付 ライス付
甘辛い南蛮ソースが美味しい
ボリューム満点メニュー！！

★週替わりメニュー

	12/1(月)～12/6(土)	12/8(月)～12/13(土)
463円(税込500円) ライス付	豚肩ロースの生姜焼き	NEW チキン南蛮タルタルソース付
丼371円(税込400円) 大盛+50円	和風ソースかつ丼	豚カルビ丼
鍋463円(税込500円) ライス付	醤油ちゃんこ鍋	月見ハンバーグ鍋
鍋・麺417円(税込450円) ふりかけおにぎり付＋50円	炙りチャーシュー味噌ラーメン	チゲうどん
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	スモークサーモン

※鍋・鍋麺メニューは、土曜日はお休みになります。
※ちゃんこ鍋・味噌ラーメン・チゲうどんをご注文の際には、お湯をご用意ください。

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
1	月	中華からあげ＆八宝菜	エビカツ＆ウィンナー
2	火	とんかつ＆鶏肉とニンニクの芽炒め	シューマイ＆チャーシュー
3	水	大人気！！ハンバーグデミグラスソース弁当	からあげ＆サワラ竜田揚げ
4	木	ピリ辛肉じゃが＆イカフライ	エビフライ＆つくね
5	金	野菜コロッケ＆チキングリル	ミニバーグ＆味付のり
6	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
7	日	前日ご予約下さい	
8	月	豚肉の麻婆炒め＆かに玉	肉団子＆スティックチキン
9	火	白身フライ＆鶏のトマト煮	ロールキャベツ＆焼鳥つくね
10	水	韓国風生姜焼き弁当	エビチリ＆ちくわ天
11	木	サワラのコーンマヨ焼き＆さつま揚げと挽肉の炒め物	オムレツ＆ハムカツ
12	金	豚肉とタケノコのピリ辛炒め＆サバのカレー香り揚げ	タンドリーからあげ＆揚げ餃子
13	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
14	日	前日ご予約下さい	

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	月	野菜コロッケ＆挽肉とじゃがいものカレー炒め	ウィンナー＆煮物
2	火	豚肉とモヤシのチゲ風炒め＆エビカツ	シューマイ＆煮物
3	水	チキンカツ＆ホッケ塩焼き	からあげ＆煮物
4	木	カニクリームコロッケ＆鶏肉と白菜の炒め物	つくね＆煮物
5	金	豚ニラ炒め＆メンチカツ	ミニバーグ＆煮物
6	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
7	日	前日ご予約下さい	
8	月	鶏肉と牛蒡のピリ辛煮＆アジフライ	肉団子＆煮物
9	火	挽肉とキャベツの辛味噌炒め	ロールキャベツ＆煮物
10	水	イカフライ＆八宝菜	ちくわ天＆煮物
11	木	からあげ＆五目野菜炒め	オムレツ＆煮物
12	金	カレーコロッケ＆スパイシーチキン	揚げ餃子＆煮物
13	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
14	日	前日ご予約下さい	

○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)

＋

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。

平成26年12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
12/1(月)	【風邪予防メニュー】豚肉と野菜のオイスター炒め/カラーピーマンのドレッシングマリネ/ミニオムレツ/かぼちゃのサラダ/ブロッコリーのゴマ酢和え/果物	エ:281 た:14.6 塩:2.3	ブロッコリーなどの緑黄色野菜には風邪予防のビタミンCが豊富です。
12/2(火)	【食物繊維たっぷり献立】豆腐ステーキガーリック風味きのこソース/蓮根の梅和え/切干五目煮／若竹煮/柚子風味のペペロンチーノ/もやしとちくわの辛子和え/漬物	エ:278 た:13.7 塩:3.4	きのこやレンコンには食物繊維がたっぷり！
12/3(水)	【ダイエットメニュー】鶏の麻婆豆腐/さっぱりサラダ/ピリ辛糸こんにゃく煮 大豆のコンソメ炒め/きのこのソテー/漬物	エ:221 た:12.0 塩:3.1	豆腐には消化吸収がよい食品です。
12/4(木)	【お腹すっきり献立】豚肉の香草焼き/南瓜とマカロニのサラダ/ごぼうのピーナッツ和え/カラフルサラダマリネ風/きゅうりの南蛮漬け/ほうれん草ときのこのキッシュ風	エ:372 た:17.0 塩:2.8	食物繊維はコレステロールをコントロールする重要な作用を持っています。
12/5(金)	【低エネルギー献立】タラの野菜餡かけ/桜エビ入り炒り卵/山菜の炒め煮/青菜としめじの海苔和え/カリフラワーの甘酢和え/漬物	エ:212 た:21.1 塩:2.5	タラは脂肪分が少なく、加熱してもかたくならない消化のよい魚です。
12/8(月)	【カルシウムたっぷりメニュー】ブリの照り焼き/レンコンのサラダ/チンゲン菜ときのこコーンの塩炒め/小松菜のしらす煮/ビーフンとキャベツの和え物/果物	エ:362 た:19.7 塩:2.5	小松菜やしらすはカルシウムたっぷり！！
12/9(火)	【新陳代謝アップ献立】豚肉のプロバンス風/南瓜とアスパラのゴマのゴマ和え/ボイルいんげん/ほうれん草ともやしの生姜和え/レーズンと人参のサラダ/粉ふき芋/りんごのコンポート	エ:347 た:17.5 塩:3.6	生姜の辛味成分には新陳代謝を促進してくれる働きがあります。
12/10(水)	【低タンパク献立】エビフライ/野菜の千切りオイスターソース炒め/こんにゃくの炒め煮/春雨の中華サラダ/キャベツとインゲンのお浸し/漬物	エ:239 た:9.7 塩:3.0	えびには、味覚障害を予防する亜鉛や銅などの微量元素も多いです。
12/11(木)	【元気モリモリメニュー】タンドリーチキン/白菜とハムの炒め物/レンコンのきんぴら/ごぼうのカレーマヨサラダ/じゃが芋のクリーム煮/漬物	エ:408 た:21.6 塩:3.2	栄養成分の効果も早く現れることから、鶏肉は「病人の滋養食」と言われます。
12/12(金)	【血液サラサラ献立】鮭の胡麻味噌焼き/イカとキャベツのバジル炒め/ツナと海藻サラダ/ほうれん草と桜エビの和え物/切干大根の炒め煮/漬物	エ:288 た:23.5 塩:3.7	鮭にはDHC、EPAが豊富！

■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。