

平成27年1月前半メニュー

あけましておめでとございます

今年もよろしくお願ひいたします

お弁当の万年屋

◎当日のご注文は、AM10:00までお願いいたします。
◎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

TEL 029-267-5104
FAX 029-267-5916

今月のオススメメニュー

450円



1/5~1/10

鶏ごぼううどん
ふりかけおにぎり付+50円

牛蒡の食感と鶏肉が
美味しい!ほっこり
温かうどんです!!

500円



1/13~1/17

**豚バラ肉
ガーリックさくさくソース**
ライス付

サクサクソースが新食感!
ピリ辛味が食欲をそそる!!

★週替わりメニュー

	1/5(月) ~1/10(土)	1/13(火) ~1/17(土)
463円 (税込500円) ライス付	タンドリーからあげ	NEW 豚バラ肉 ガーリックさくさくソース
丼371円 (税込400円) 大盛+50円	天井	ロコモコ丼
鍋463円 (税込500円) ライス付		塩こうじ鍋
鍋・麺417円 (税込450円)	NEW 鶏ごぼううどん ふりかけおにぎり付+50円	カレーラーメン 半ライス付+50円
魚463円 (税込500円) ライス付	スモークサーモン	カレーのから揚げ たっぷり野菜あんかけ

※鍋・鍋麺メニューは、土曜日はお休みになります。
※うどん、塩こうじ鍋、ラーメンをご注文の際には、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
5	月	新年幕の内メニュー! 銀鮭&とんかつ	からあげ&野菜のキッシュ
6	火	照焼チキンソテー&和風メンチカツ	ちくわ天&ロールキャベツ
7	水	イタリアンハンバーグ弁当!	オムレツ&ミニフライ
8	木	やわらか生姜焼き&イカフライ	フライドチキン&揚げ餃子
9	金	チンジャオロース&タラの竜田揚げ中華マヨ	エビチリ&肉団子
10	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
11	日		前日ご予約下さい
12	月		前日ご予約下さい
13	火	豚すき煮&サバの照焼	春巻&手羽唐揚
14	水	MXフライ弁当(エビフライ&コロッケ&白身フライ)	ミニバーグ&ウィンナー
15	木	鶏肉の五目野菜炒め&エビチリ	焼き鳥&シューマイ
16	金	豚肉のカレー風味天ぷら&豆腐ハンバーグ	タンドリーからあげ&味付け海苔
17	土	ワサビごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
18	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!
5	月	豚肉とキャベツの四川風炒め&チキンカツ	からあげ&煮物
6	火	白身フライ&ダッカルビ	ちくわ天&煮物
7	水	ハムサンドフライ&五目野菜炒め	オムレツ&煮物
8	木	カレーコロッケ&ホッケ塩焼き	揚げ餃子&煮物
9	金	鶏肉とインゲンのチリソース炒め&豚串カツ	肉団子&煮物
10	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
11	日		前日ご予約下さい
12	月		前日ご予約下さい
13	火	鶏肉のカシューナッツ炒め&イカフライ	春巻&煮物
14	水	豚ニラ炒め&タンドリーチキン	ウィンナー&煮物
15	木	サワラの七味醤油焼&からあげ	シューマイ&煮物
16	金	メンチカツ&鶏ごぼう煮	味付け海苔&煮物
17	土	ワサビごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
18	日		前日ご予約下さい

平成27年1月前半ヘルシーメニュー

○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)
- ・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
1/5(月)	【風邪予防献立】 ハンバーグすき焼き風/大根と海苔のサラダ/蓮根の甘辛煮/ブロッコリーの味噌マヨ和え/人参グラッセ/果物	エ:321 た:15.1 塩:2.5	野菜や果物に含まれるビタミンCをたくさん摂って風邪予防!
1/6(火)	【減塩食メニュー】 白身魚のパン粉焼き/インディアンスパゲティ/小松菜の肉味噌炒め/切干大根のトマト煮/キノコのおろし和え/さつま芋とリンゴの甘煮	エ:252 た:18.1 塩:2.1	さつまいもは細胞の結合を強化するコラーゲン生成を助ける機能があります。
1/7(水)	【高タンパク献立】 鶏肉の梅シソ焼き/イカの香り炒め/ひじきのサラダ/油揚げのネギ焼き/しいたけと竹の子の生姜煮/漬物	エ:413 た:26.3 塩:2.5	鶏肉に含まれるメチオニンは、肝機能を向上させます。
1/8(木)	【美肌メニュー】 豚肉の竜田揚げ/小松菜煮浸し/大豆と昆布の五目煮/カボチャのグラッセ/大根の梅肉和え/漬物	エ:299 た:18.0 塩:3.0	大豆には血中コレステロールの低下作用があります。
1/9(金)	【カルシウムたっぷり献立】 サワラの西京漬/高野豆腐の含め煮/白滝とジャコの炒め煮/ツナとチンゲン菜のゴマ和え/和風マッシュポテト/漬物	エ:281 た:19.2 塩:2.2	凍り豆腐に含まれるイソフラボン は、骨を強くします。
1/13(火)	【便秘予防メニュー】 鶏肉の香草風味焼き/大根のナムル/根菜のキンピラ/じゃが芋の千切り炒め/小松菜としめじの煮びたし/果物	エ:237 た:12.4 塩:2.0	大根はジアスターゼという酵素があり消化に良い食べ物です。
1/14(水)	【低エネルギー献立】 麻婆豆腐/桜エビ入りチヂミ風/イカ竜田揚げ/春雨サラダ/もやしの辛子和え/しめじのカレー炒め/漬物	エ:226 た:16.1 塩:3.2	キノコ類は塩分の過剰摂取を抑制することが期待できます。
1/15(木)	イチゴ(15)の日【低タンパク献立】 シーフードとチンゲン菜のトマト煮/さつまいもと人参のサラダ/野菜のキンピラ/白菜のピーナツ和え/漬物/イチゴ	エ:233 た:11.4 塩:1.8	魚介類に含まれるタウリンは肝臓の働きを盛んにしてくれます。

イチゴ(15)の日特別サービス!! 村田農園さんのイチゴ使用
銀座千疋屋にも卸している村田農園(銚田)のとっても甘いイチゴを特別に1個ずつお付けします!! 美味しいイチゴをどうぞ!

1/16(金)	【イライラ抑制メニュー】 豚肉のソースソテー/スパゲティバジル和え/キャベツの粒マスタード炒め/菜の花のクリーム煮/大根と人参の柚子和え/白玉きな粉和え	エ:300 た:14.0 塩:2.8	豚肉にはイライラを防いでくれる効果あり!
---------	---	--------------------------	----------------------

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。