

平成26年12月後半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までをお願いします。
◎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、茨城県産産物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

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)
※詳しくは配達員または、お電話にてお問い合わせください。

骨付きローストチキン
278円(税込300円)/1本
12月19日(金)まで!

400円 **今月のオススメメニュー**
NEW **鶏天丼**
大盛+50円
サクサク鶏天&ごぼう天と
和風タレが相性バツグン!!
12/15~12/20

★週替わりメニュー

| | 12/15(月) ~12/20(土) | 12/22(月) ~12/27(土) |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 463円 (税込500円) ライス付 | ハンバーグ& 豚カルビ | 大人気メニュー! 塩こうじからあげ |
| 丼371円 (税込400円) 大盛+50円 | NEW 鶏天丼 | 月見焼肉丼 |
| 鍋463円 (税込500円) ライス付 | カツ鍋 | チゲ鍋 |
| 鍋・麺417円 (税込450円) ふりかけおにぎり付+50円 | 長崎風ちゃんぽん | カレーうどん |
| 魚463円 (税込500円) ライス付 | サバの味噌煮 | 鮭の西京焼 |

※鍋・鍋類メニューは、土曜日はお休みになります。
※チゲ鍋・ちゃんぽん・カレーうどんをご注文の際には、お湯をご用意ください。

日替り463円(税込500円)

| 日 | 曜日 | メニュー | パワーアップ弁当! プラス100円 |
|-----------------|----|------------------------------------------------------|----------------------|
| 15 | 月 | 鶏肉のカシューナッツ炒め&メンチカツ | 肉団子&中華鶏竜田 |
| 16 | 火 | 豚コース串カツ&棒棒鶏 | シューマイ&エビフライ |
| 17 | 水 | タンダーからあげ | ハムステーキ&野菜つくね |
| 18 | 木 | アジフライ&鶏肉とチンゲン菜のコーチジャン炒め | オムレツ&豚角煮 |
| 19 | 金 | チキンカツ&豆腐ハンバーグ | チャーシュー&ちくわ天 |
| 20 | 土 | ワサビごはんとおかずがいっぱい | シェフにおまかせ |
| 21 | 日 | | 前日ご予約下さい |
| 22 | 月 | 五目野菜炒め&キーマカレークノーデル | 鶏味噌焼&ウインナー |
| 23 | 火 | | 前日ご予約下さい |
| 24 | 水 | ★Xmasイブメニュー★骨付きローストチキン | 海老マヨ&カニコロッケ |
| 25 | 木 | エビフライ&ハンバーグ弁当(MerryXmas!!) | からあげ&ロールキャベツ |
| 26 | 金 | 一口そば&海老天&焼肉(御用納めメニュー) | 春巻&鶏腿焼揚げ |
| 27 | 土 | のり弁とおかずがいっぱい | シェフにおまかせ |
| 28(日)~ 31(水) | | 本年中は、ごひいき頂き誠にありがとうございました。 来年も変わらぬご愛顧よろしくお願ひいたします。 | |

日替り371円(税込400円)

| 日 | 曜日 | メニュー | プラス50円で おかず2品サービス! |
|-----------------|----|------------------------------------------------------|-----------------------|
| 15 | 月 | オムレツ&豚肉とキャベツの味噌炒め | 肉団子&煮物 |
| 16 | 火 | 四川風ピリ辛焼肉&ハムカツ | シューマイ&煮物 |
| 17 | 水 | ミートコロッケ&サワラの照焼 | ハムステーキ&煮物 |
| 18 | 木 | チンジャオロース&和風メンチカツ | オムレツ&煮物 |
| 19 | 金 | イカカツ&鶏肉ともやしのオイスター炒め | ちくわ天&煮物 |
| 20 | 土 | ワサビごはんとおかずがいっぱい | シェフにおまかせ |
| 21 | 日 | | 前日ご予約下さい |
| 22 | 月 | 鶏肉とインゲンの辛味噌炒め&ハンバーグ | ウインナー&煮物 |
| 23 | 火 | | 前日ご予約下さい |
| 24 | 水 | 豚肉と白菜の韓国風炒め&ハムサラダフライ | カニコロッケ&煮物 |
| 25 | 木 | フライドチキン&五目野菜炒め | ロールキャベツ&煮物 |
| 26 | 金 | 白身フライ&タンダーチキン | 春巻&煮物 |
| 27 | 土 | のり弁とおかずがいっぱい | シェフにおまかせ |
| 28(日)~ 31(水) | | 本年中は、ごひいき頂き誠にありがとうございました。 来年も変わらぬご愛顧よろしくお願ひいたします。 | |

平成26年12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 | 一ロメモ |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|
| 12/15(月) | 【十五穀米の日】 野菜たっぷりボークジンジャー/大根の鶏そぼろ餡かけ/野菜のトマト炒め/もやしとにんにくの茎の和え物/ミックスサラダ/漬物 | エ:385 た:20.7 塩:2.9 | 雑穀はミネラル、食物繊維を豊富に含み、白米をはるかに凌ぐ栄養バランスのよさを誇っています! |
| 12月15日(月)は、十五穀米の日!十穀米が十五穀米になります。 (十五穀米普通盛は、+50円) | | | |
| 12/16(火) | 【ビタミン摂取の献立】 イカと枝豆のカレー炒め/じゃが芋とベーコンのサツと煮/中華風サラダ/ひじきの挽肉和え/レンコンの甘酢/かぼとけワカメのレモン漬 | エ:236 た:14.5 塩:2.0 | イカには高タンパクで低カロリー、そして皮にはコラーゲンが豊富です。 |
| 12/17(水) | 【ビタミンA豊富献立】 豚肉と玉葱の回鍋肉/レンコンとこんにゃくの煮物/白菜のサラダ/ほうれん草の和え物/ブロッコリーのピリ辛和え/果物 | エ:312 た:16.3 塩:2.4 | 人参やほうれん草、ブロッコリーにはビタミンAが豊富! |
| 12/18(木) | 【減塩の日】 魚の利休焼き/さつまいものサラダ/豚肉とゴボウのうま煮/青菜ときのこのサラダ/豆の浸し煮/キャベツの漬物 | エ:414 た:25.1 塩:1.9 | 大豆に含まれるイソフラボンは女性に嬉しい栄養素です。 |
| 12/19(金) | 【食欲増進メニュー】 鶏肉のチリソース煮/蓮根のゴマ和え/マカロニグラタン/しめじとコーンの炒め煮/かに風味サラダ/からし菜の漬物 | エ:334 た:15.7 塩:2.8 | スパイスが効いた食べ物は食欲を増進させます。 |
| 12/22(月) | 【鉄分たっぷり献立】 豆腐ハンバーグロコモコ風/人参グラッセ/インディアンスパゲティ/小松菜のお浸し/もやしの中華風サラダ/チンゲン菜の香り炒め | エ:338 た:20.4 塩:3.3 | 豆腐や小松菜には鉄分が多く含まれています。 |
| 12/24(水) | 【ヘルシー丼の日】 ★クリスマスイブ丼★ ☆おからと野菜のシーザーサラダ風☆ おから入りのヘルシーサラダ付きです。 | エ:677 た:19.5 塩:2.2 | チキンにホワイトソースやミックスベジタブル、星をのせて★クリスマスカラーを取り入れた丼! |
| 12/25(木) | 【疲労回復献立】 豚肉のゴマダレ焼き/春雨サラダ/カリフラワーのタルタルサラダ/ワカメとたまごの和え物/さつまいものオレンジ煮/青菜の煮びたし/春雨サラダ | エ:328 た:16.5 塩:2.7 | 豚肉には疲労回復に効果のあるビタミンAが豊富に含まれています。 |
| 12/26(金) | 【生活習慣病予防献立】 サバの中華風南蛮漬/麻婆じゃがいも/ちくわの胡麻シソ和え/もやしとピーマンの生姜炒め/大豆と昆布の五目煮/白玉きな粉和え | エ:381 た:23.5 塩:3.7 | 魚介類に含まれるタウリンは肝臓の働きを盛んにします。 |

〇定番メニュー
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)



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。