

# 平成27年1月後半メニュー

◎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、お休ませていただきます。  
 ◎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。  
 ※おたのみの注文は、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**

500円



1/19~1/24

**NEW**

**鶏竜田揚げ**  
おろし煮

優しいおろしソースが竜田揚げと絡んでとってもおいしい!!

400円



1/26~1/31

**NEW**

**カツ丼**

ふんわり卵でとじた定番カツ丼!!

ライス付 大盛+50円

### ★週替わりメニュー

	1/19(月)~1/24(土)	1/26(月)~1/31(土)
463円 (税込500円) ライス付	<b>NEW</b> 鶏竜田揚げおろし煮	チーズインハンバーグ&エビフライ
丼371円 (税込400円) 大盛+50円	ピビンバ丼	<b>NEW</b> カツ丼
鍋463円 (税込500円) ライス付	マーボー鍋	チゲ鍋
鍋・麺417円 (税込460円) ふりかけおにぎり付+50円	ちゃんぽんうどん	炙りチャーシュー味噌ラーメン
魚463円 (税込500円) ライス付	鮭の西京焼き	サバ味噌煮

※鍋・鍋類メニューは、主曜日はお休みになります。  
 ※鍋、鍋・麺メニューをご注文の際には、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
19	月	回鍋肉&チキンカツ	ハムステーキ&からあげ
20	火	鶏肉とニンニクの芽の生姜炒め&自身フライ	エビフライ&肉団子
21	水	<b>ガッツリ焼肉弁当!! マヨネーズ付</b>	チキンロール&春巻
22	木	タンダーリーチキン&豚挽肉とじゃがいものキーマ風	オムレツ&エビチリ
23	金	<b>イカとレンコンのバジル炒め&amp;中華からあげ</b>	チャーシュー&シューマイ
24	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
25	日	前日ご予約下さい	
26	月	鶏肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め&アジフライ	つくね串&山芋磯辺揚げ
27	火	肉じゃが&カニクリームコロッケ	エビマヨ&豆腐ハンバーグ
28	水	<b>みんな大好き からあげ弁当!!</b>	鴨テリソース&ロールキャベツ
29	木	豚ニラ炒め&ホッケ塩焼	豚角煮&ウインナー
30	金	<b>チキンダレ&amp;カレーコロッケ</b>	イカ下足からあげ&味付け海苔
31	土	のり弁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!
19	月	カニクリームコロッケ&鶏肉とアスパラの炒め物	ハムステーキ&煮物
20	火	ハンバーグ&オムレツ	肉団子&煮物
21	水	アジフライ&チキンスパイシーソース	春巻&煮物
22	木	野菜コロッケ&サバの照焼	オムレツ&煮物
23	金	豚肉の辛味噌炒め&自身魚の青のりフライ	シューマイ&煮物
24	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
25	日	前日ご予約下さい	
26	月	チンジャオロース&春巻	つくね串&煮物
27	火	鶏肉ともやしのピリ辛炒め&コーンコロッケ	豆腐ハンバーグ&煮物
28	水	八宝菜&うずら串フライ	ロールキャベツ&煮物
29	木	麻婆春雨&エビカツ	ウインナー&煮物
30	金	豚肉の甘辛炒め&ハムカツ	イカ下足からあげ&煮物
31	土	のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ

### 平成27年1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	一口メモ
1/19(月)	<b>【物忘れ防止献立】</b> 豆腐ハンバーグ和風あんかけソース/キャベツと卵のゴマダレサラダ/野菜ときのこのトマト炒め/白滝の炒り煮/ほうれん草の和風和え/果物	エ:287 た:14.5 塩:3.5	豆腐(大豆)に含まれるレシチンには脳の活性化に効果を発揮します!
1/20(火)	<b>【ヘルシー丼の日】</b> ☆高野豆腐と鶏団子の親子丼☆ 海藻サラダ付き!!	エ:745 た:26.2 塩:2.8	ご飯は十穀米! 高野豆腐を使ってヘルシー&栄養のある丼です。
1/21(水)	<b>【お腹すっきり献立】</b> 鯖の味噌煮/海藻のジャコ和え/白菜の和風コールスロー/野菜のオイスター炒め/かぼちゃの甘煮/ほうれん草ときのこのお浸し	エ:247 た:17.1 塩:3.5	海藻やきのこには食物繊維が豊富に含まれています。
1/22(木)	<b>【貧血予防メニュー】</b> メンチカツ/青菜と海老の炒めもの/ひじきのゴママヨネーズ/もやしの香り 和え/野菜のカレー煮/漬物	エ:338 た:10.2 塩:2.5	エビは鉄分を含むので貧血予防に有効です。
1/23(金)	<b>【中華弁当献立】</b> エビとたけのこの中華炒め/ミニシューマイ/切干大根の中華サラダ/春巻/野菜のピリ辛うま煮/人参ナムル/昆布豆	エ:311 た:12.0 塩:3.5	切り干し大根には、二日酔いで弱った肝臓や胃腸を回復し食欲を増進させる作用あり!
1/26(月)	<b>【疲労回復メニュー】</b> ゆで豚の梅肉ソースかけ/ビーフンとほうれん草の和え物/海藻サラダ/チンゲン菜の緑黄色野菜炒め/ガンモ煮/人参煮/さつまいもと切り昆布の煮物	エ:264 た:14.1 塩:2.9	梅はエネルギー代謝を高めて疲労回復する効果があります。
1/27(火)	<b>【お腹に優しい献立】</b> 豆腐と豚肉のチャンプルー/うずらと野菜のソテー/シーフードグラタン/小松菜としめじの煮びたし/漬物/果物	エ:298 た:22.1 塩:2.6	豆腐は消化がよい食べ物です。
1/28(水)	<b>【ビタミン補給献立】</b> タラの味噌焼き/里芋のうま煮/ほうれん草のソテー/大豆とヒジキの煮物/ちくわとピーマンのピリ辛炒め/ブロッコリー/みたらし白玉団子	エ:288 た:18.1 塩:3.9	ブロッコリーはビタミンC含有量抜群!!
1/29(木)	<b>【鉄分補給メニュー】</b> シーフードオイスター炒め/ツナの中華サラダ/きゅうりの酢の物/粉ふき芋/ピリ辛こんにゃく/ビーンズサラダ	エ:280 た:19.5 塩:3.2	イカは胆石、肝臓病の予防・中性脂肪の低下に効果があります。
1/30(金)	<b>【低タンパク献立】</b> 鶏肉のトマト煮/パンプキンサラダ/カラフルピーマンのマリネ風サラダ/小松菜と人参ソテー/ゴボウのゴマ和え/漬物	エ:295 た:11.1 塩:2.2	鶏肉は、牛肉、豚肉に比べて脂質が少ないです。

**○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。