

# 平成27年2月前半メニュー

# お弁当の万年屋

◎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。

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

## 2月3日限定 万年屋特製恵方巻き

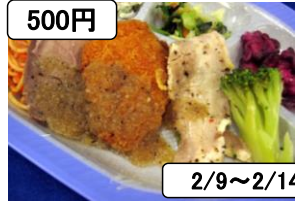


好評予約受付中！1/30まで  
 今年の恵方巻は、  
**スタンダードな太巻き**  
**大人気！牛カルピ巻**  
**新メニューエビカツ巻**  
 お得なハーフサイズ3本セット  
**1,080円(税込)**

## 今月のオススメメニュー



500円  
**ピリ辛チキンピカタ**  
 ライス付  
 ピリ辛トマトソースが食欲をそそる！



500円  
**ミックスランチ**  
 ローストビーフ&ヒレカツ  
 &豚肉塩レモン焼  
 ライス付  
 ボリューム満点！よければメニュー！

## ★週替わりメニュー

	2/2(月) ~2/7(土)	2/9(月) ~2/14(土)
463円 (税込500円) ライス付	<b>ピリ辛チキンピカタ</b>	<b>ミックスランチ</b> ローストビーフ& ヒレカツ&豚肉塩レモン焼
丼371円 (税込400円) 大盛+50円	キーマカレー丼	親子丼
鍋463円 (税込500円) ライス付	カツ鍋	カレー鍋
鍋・麺417円 (税込450円) ふりかけおにぎり付+50円	鶏南げんちんうどん	坦々麺
魚463円 (税込500円)ライス付	スモークサーモン	カレイの唐揚げ 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。  
 ※カレー鍋、うどん、坦々麺をご注文の際には、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	日	前日ご予約下さい	前日ご予約下さい
2	月	県産豚肉と白菜のキムチ風炒め&鶏の照焼	揚げ餃子&海老マヨ
3	火	味噌カツ&鶏肉のカシューナッツ炒め&節分豆	ちくわ天&中華からあげ
4	水	<b>ハンバーグデミグラスソース弁当</b>	オムレツ&エビフライ
5	木	白身フライ タルタルソース&チンジャオロース	シューマイ&つくね串
6	金	鶏肉とチンゲン菜のコチュジャン炒め&野菜コロッケ	ウインナー&山芋磯辺揚げ
7	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
8	日	前日ご予約下さい	前日ご予約下さい
9	月	豚ニラ炒め&チキンカツ	春巻&焼き鳥
10	火	鶏ごぼう煮&サバの味噌煮	肉団子&鶏肉磯辺揚げ
11	水	前日ご予約下さい	前日ご予約下さい
12	木	<b>エビフライ&amp;豚肉と豆腐のチャンプル</b>	タンダリーからあげ&エビチリ
13	金	鶏竜田の南蛮和え&五目野菜炒め	ロールキャベツ&鶏肉きんぴら包み
14	土	菜めしごはん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！
1	日	前日ご予約下さい	前日ご予約下さい
2	月	イカフライ&鶏肉とインゲンの辛味噌炒め	揚げ餃子&煮物
3	火	挽肉とキャベツの炒め物&カレーコロッケ&節分豆	ちくわ天&煮物
4	水	豚肉とコンニャクのピリ辛煮&ホック塩焼き	オムレツ&煮物
5	木	鶏肉とさつま揚げの煮物&エビカツ	シューマイ&煮物
6	金	メンチカツ&豚肉とタケノコのオイスター炒め	ウインナー&煮物
7	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
8	日	前日ご予約下さい	前日ご予約下さい
9	月	ハムカツ&鶏肉ともやしのピリ辛炒め	春巻&煮物
10	火	白身フライ&チキン南蛮	肉団子&煮物
11	水	前日ご予約下さい	前日ご予約下さい
12	木	棒棒鶏サラダ&豚串カツ	タンダリーからあげ&煮物
13	金	とんかつ&ピリ辛チゲ風炒め	ロールキャベツ&煮物
14	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ

## 平成27年2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)

○定番メニュー  
 三浜たごめし...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
2/2(月)	【アミノ酸補充献立】 豚肉と蓮根の味噌炒め/ちくわのゴママヨ和え/ふかし芋/わかめのナムル/ 高野豆腐の含め煮/もやしとゆかりの和え物/漬物	エ:304 た:14.8 塩:2.8	高野豆腐は、アミノ酸が豊富な食品の「大豆」から作られます。
2/3(火)	【節分の日】 いわしの蒲焼風/鶏肉と大豆のカレー炒め/ウインナー入り野菜炒め/大根と 人参のそぼろ煮/里芋のごまよごし/漬物	エ:357 た:20.7 塩:3.3	節分いわしは鰯を焼くと出る激しい煙と臭いで邪気を追い払います。
2/4(水)	【美肌対策メニュー】 野菜コロッケ/ロールキャベツ/レンコンとヒジキの煮物/かぼちゃのサラダ/チ ンゲン菜と春雨の炒め物/果物	エ:368 た:11.8 塩:3.3	かぼちゃや緑黄色野菜には肌のかさつきを防止するビタミンAがたくさん入っています。
2/5(木)	【低塩分メニュー】 鯖のねぎ味噌焼き/白菜の煮びたし/野菜の甘酢和え/こんにゃくのトマト炒 め/ごぼうサラダ/フルーツヨーグルト	エ:261 た:17.9 塩:1.8	フルーツには体内の塩分と水分をくっつけて排出してくれるカリウムが含まれています。
2/6(金)	【風邪予防献立】 鶏肉の黒酢あんかけ/野菜のクリーム煮/ブロッコリーのチリマヨサラダ/キャ ベツの生姜炒め/小松菜としめじのお浸し/漬物	エ:365 た:15.9 塩:2.5	刺激成分や辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり風邪予防に効果的です。
2/9(月)	【低エネルギーメニュー】 さわらの竜田揚げみぞれ和え/ささ身のゴマ和え/白菜のおかか和え/さつま いもの甘煮/チンゲン菜ともやしのカレー風味炒め/漬物	エ:252 た:18.6 塩:2.9	白身魚は青魚に比べて低脂肪、低カロリーです。
2/10(火)	【免疫力アップメニュー】 豚肉とカリフラワーの炒め物/挽肉入り擬製豆腐/ワカメと貝割菜のサラダ/ じゃが芋の三杯酢和え/しめじと竹の子のうま煮/漬物	エ:274 た:18.0 塩:2.9	カリフラワーには、レモンに負けないほどのビタミンCが含まれています。
2/12(木)	【疲労回復献立】 豚肉と玉葱のオイスター炒め/中華サラダ/ブロッコリーの梅和え/かぶとカ ラーピーマンのドレッシングマリネ/ミニオムレツ/焼きリンゴ	エ:377 た:18.0 塩:3.1	豚肉には疲労を回復したり、イライラを防いでくれたりする効果があります。
2/13(金)	【バレンタインイヴメニュー】 ハートコロッケ/ハート人参/鶏肉と蓮根のマヨネーズ炒め/サラダスパゲティ /かぼちゃのいとこ煮/ほうれん草と沢庵の和え物/フライドポテト	エ:465 た:12.8 塩:2.5	14日のバレンタインデーには女性から男性へ愛の贈り物として、チョコレートを購入の習慣があります。

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。