

# 平成27年3月後半メニュー

## お弁当の万年屋

TEL 029-267-5104

FAX 029-267-5916

◎当日のご注文は、AM10:00までお願いします。 ※茨城県産米を使用しております。  
 ◎日祭日は、ポット(お湯)のお届けはできません。 ※おかずのみの注文は、料金同額になります。  
 ◎日祭日は、週替わりメニューは、お休みしております。 ※ちゃんこ鍋、ラーメンには、お湯が必要です。

☆週替わりメニュー☆※鍋、鍋・麺メニューは、土日祝日がお休みとなります。

	3/16(月) ~3/20(金)	3/23(月) ~3/28(土)	3/30(月) ~4/4(土)
463円 (税込500円) リニューアル! ライス付	豚肩ロースの 生姜焼き	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	NEW やわらか豚竜田 甘酢あん
井463円 (税込500円) 大盛+50円	ハンバーグサイズUP ロコモコ丼	海老天3本入り! 天井	焼肉増量! 月見焼肉丼
鍋463円 (税込500円) リニューアル! ライス付	醤油ちゃんこ鍋	世界3大スープと ラーメンのコラボ!	本場バージョン! バクテー
鍋・麺463円 (税込500円)	特別価格 500円(税込)	NEW トムヤムラーメン	前回と違ってより本 場の味に近づけたの で強烈です!!
魚463円 (税込500円) ライス付	NEW タラフライ 親子ソース	スモーク サーモン	カレーの唐揚げ たっぷり野菜あんかけ

**宝石米シリーズメニュー**  
 ◎大洗の老舗「吉田屋」  
 の茨城県産梅干を使用  
 ・日の丸弁当 306円(税込330円)  
 ・昔懐かしい2段のり弁当 全て一流食材使用  
 つくば鶏そぼろ入り 500円(税込540円)  
 ・ななかいの里コシヒカリ204円(税込220円)

おかず各種  
 ・ヒレカツ 500円(税込540円)  
 ・鶏竜田と海老の中華マヨ 500円(税込540円)  
 ・からあげ 500円(税込540円)  
 ・自家製チャーシュー 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)  
 ・特製うな丼 1,500円(税込1,620円)  
 ※うな丼は事前にご予約下さい。

**魚限定メニュー販売開始!!**  
 当店シェフが那珂湊で直接仕入れた美味しい魚を食  
 材にあつた料理で数量限定でご提供します!!  
 日程: 毎週水曜日  
 (3月は18日と25日)  
 価格: 600円(税込)~時価  
 ※メニュー及び金額は、前日万年屋公式  
 facebookでお知らせしますので、確認ください  
 または、当日電話でお問い合わせください。

**カレーがリニューアル!**  
**万年屋特製ポークカレー**  
 400円(税込) 大盛+50円 特盛+100円



●トッピング とんかつ +100円  
 Wとんかつ +200円


**入学式などのお祝いごとにごどうぞ!**  
**特製赤飯弁当 1,620円(税込)**



彩り鮮やかな  
 会席膳。  
 お祝い用にお  
 赤飯です!!

四季彩徳石1,080円や幕の内弁当1,080円も  
 サービスでご飯を赤飯に変更できます。お  
 問い合わせください。

**万年屋自家製ローストビーフ**  
 「ミックスランチ」の、自家製ローストビーフは、万年屋  
 で焼いています!!  
 このローストビーフを特別に真空パック冷凍の状態  
 で販売します。  
 出来上がったら真空パックして冷凍保存しているの  
 で美味しさ長持ち!!  
 万年屋自家製ローストビーフは約400gもあるロースト  
 ビーフが特別価格1500円(税込)でご提供します。  
 ※お弁当と一緒に届け、またはご贈答用にクール便で  
 発送もできます。  
 ※当日食べるようにカットして盛り付けてお届けもでき  
 ます。



自家製  
 ローストビーフ  
 1,500円(税込)  
 特製ソース付

万年屋自家製チャーシュー  
 1,800円(税込)

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	日替り371円(税込400円)	プラス50円で おかず2品サービス!
16	月	MIXフライ弁当 (エビフライ&クリームコロッケ&白身フライ)	ミニバーグ &ウィンナー	八宝菜	ウィンナー&煮物
17	火	ニラと豚肉のビタミンB1で疲労回復!! スタミナ満点 豚ニラ炒め&サバのカレー香り揚げ	きのこのキッシュ &味付け海苔	豚挽肉とキャベツの 辛味噌炒め	味付け海苔&煮物
18	水	タルタルソースが決め手!! ボリューム満点! 宮崎チキン南蛮	エビチリ&肉団子	ホッケ塩焼き	肉団子&煮物
19	木	栄養価が高く低カロリーなジャガイモでごはんモリモリ! “プリプリ”エビカツ&肉じゃが	オムレツ&ホタテ照焼	コロッケ	オムレツ&煮物
20	金	うみや〜よ〜!! 名古屋名物! 味噌カツ弁当	かに玉&ミニドック	棒棒鶏	ミニドック&煮物
23	月	低カロリーな春雨とカブサイシンでダイエットにバッチリ! 四川風麻婆春雨&鶏肉とごぼうの煮物	からあげ&うずら串フライ	シーフード オイスター炒め	からあげ&煮物
24	火	鶏肉とミネラル豊富な白菜のチゲ炒め &昔懐かしいカレーコロッケのごちそうメニュー	焼売&つくね串	豚肉と カシューナッツ炒め	焼売&煮物
25	水	ハンバーグポテトサンド (粒マスタード入りポテトサラダを挟みました)	ボリューム満点 ピリ辛タンドリー からあげ&春巻	かにクリーム コロッケ	春巻&煮物
26	木	特別サービス! チャーハンの日!! チンジャオロース&中華からあげ 白米希望の方はお知らせください	中華の日 スペシャル 鶏肉きんぴら包 &イカ下足揚げ	豚肉と牛蒡煮 400円は、白米になります。	イカ下足揚げ&煮物
27	金	8種類の野菜入りソースで栄養満点!! チキンソテー イタリアーナ風たっぷり野菜のトマトソース	ロールキャベツ &チャーシュー	豚串カツ	ロールキャベツ&煮物
28	土	春の山菜ごはん&春野菜を使った彩りメニュー	シェフにおまかせ	春の山菜ごはん おかずがいっぱい	シェフにおまかせ
30	月	辛さが痛み付きに!! ポークとチキンの欲張りメニュー! ピリ辛 生姜焼き&ヤンニョムチキン	ちくわ天& ペッパーチキン	五目野菜炒め	ちくわ天&煮物
31	火	カリカリジューシー! フライドチキン& シェフ自慢の自家製ミートソースオムレツ	エビフライ&揚げ餃子	チンジャオロース	揚げ餃子&煮物

日	曜日	ヘルシーメニュー463円(税込500円)	白ごはん普通盛 十穀米半ライス	栄養価	一口メモ
16	月	【美容維持献立】 鶏肉の梅シソ焼き/油揚げときゅうりのゴマ酢和え/干しいたけとたけのこの生姜煮/グリーンサラダ/イカの香 り炒め/漬物		エ:348 た:23.5 塩:2.8	鶏肉には皮膚や粘膜の健康を保つビ タミンAやBが含まれています。
17	火	【カルシウム補給献立】 回鍋肉/じゃが芋とコーンの煮物/じゃこサラダ/ほうれん草のピーナッツ和え/ブロッコリーのピリ辛和え/果物		エ:326 た:18.9 塩:2.4	じゃこにはカルシウムとその吸収に必要な ビタミンDも含んでいて、一石二鳥の食材 です。
18	水	【高血圧予防メニュー】 豚肉ののら炒め/しらす入りひじき煮/もやしのオイスター炒め/蓮根の梅マヨ和え/南瓜の甘煮/チンゲン菜と コーンのお浸し/フルーツポンチ		エ:352 た:17.6 塩:3.2	南瓜には塩分を排泄する役割があり、 高血圧に効果があります。
19	木	【デトックス献立】 白身魚の煮付け/豚肉と大豆のサッと煮/かき揚げ/野菜の当座煮/金時豆/漬物		エ:320 た:21.6 塩:1.8	大豆サポニンには体に有害なものを 外に出してくれる力があります。
20	金	【疲労回復メニュー】 ストロガノフ風ソースハンバーグ/あさり糸こんにゃくの炒め煮/油揚げと小松菜ののんにく炒め/キャベツと コーンのおかか和え/きゅうりの南蛮漬		エ:305 た:17.3 塩:3.8	あさりに含まれている「グリコーゲン」とい う旨み成分は疲労回復効果があります。
23	月	【血液サラサラ献立】 鶏肉のゴマダレ焼き/人参のチーズサラダ/カリフラワーの炒め物/オクラの梅和え/ほうれん草のバターソテー/ かぶとしその漬物		エ:336 た:17.5 塩:2.7	鶏の脂肪には血中コレステロールを抑え る不飽和脂肪酸が多く血栓を予防します。
24	火	【免疫アップメニュー】 にんにくの芽と豚肉炒め/蓮根の炒り煮/野菜の土佐煮/エノキの中国風/大根のゆかり和え/漬物		エ:289 た:17.4 塩:3.6	にんにくの芽はビタミンCもたっぷり で免疫力を高めます。
25	水	【お腹すっきり! 献立】 チキンマスタード焼き/ポテトサラダ/小松菜のおかか和え/カシューナッツ入りなます/キャベツと春雨のソテー/ 果物		エ:413 た:17.9 塩:2.1	ナッツを食べることで食物繊維が補われて 便通がスムーズになり、美肌にも役立ちま す。
26	木	【むくみ対策メニュー】 鶏の竜田揚げおろしソース/ミモザサラダ/白菜のあんかけ/こんにゃくと人参の煮物/玉子焼き/即席漬物/果物		エ:445 た:17.9 塩:3.7	白菜には体の余分な水分を排出させ るカリウムが含まれています。
27	金	【ダイエット応援献立】 豆腐の味噌炒め/大根のそぼろ煮/もやしとハムの酢の物/里芋の海苔まぶし/さつまいものサラダ/漬物		エ:349 た:17.1 塩:3.0	大根は低カロリーながら満腹感を得 られるダイエット食と言えます。
30	月	【食物繊維たっぷり献立】 白身魚のカレー衣揚げ/大豆と昆布の五目煮/白菜のゴマ和え/中華風炒め/もやしのカラフルソテー/ナスの揚 げ浸し		エ:332 た:21.2 塩:3.5	昆布の食物繊維は大腸ガン、脳卒中、肥 満などの生活習慣病や現代病の予防に 役立つとされています。
31	火	【疲労回復メニュー】 エビフライ/じゃが芋の千切り炒め/春雨の中華サラダ/豆の浸し煮/マカロニのミートソース和え/漬物		エ:315 た:12.5 塩:3.1	魚介類に多いタウリンは、肝機能強化や 眼精疲労の緩和に力を発揮します。

【ヘルシーメニュー料金】

463円 (税込500円)	白ごはん半ライス 201kcal	十穀米半ライス 204kcal
(白ごはん普通盛り)	白ごはん普通盛り 403kcal	十穀米普通盛り 408kcal + 50円
(十穀米半ライス)	白ごはん大盛り 554kcal + 50円	十穀米大盛り 561kcal + 100円

■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。

500円 3/23~3/27  
**トムヤムラーメン**  
 酸味と辛さの中に.....  
 (注)結構辛いです(笑)  
 生パクチーは入ってません

500円 3/30~4/4  
**やわらか豚竜田  
 甘酢あん** ライス付  
 やわらかく揚げた豚竜田  
 がボリューム満点!

500円 3/25日替わり  
**ハンバーグポテトサンド**  
 ライス付  
 照りタル味でカロリー1000キロ  
 オーバー! 大満足間違いなし!

500円 3/23~3/28  
**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  
**万年屋自家製ローストビーフ!**  
 3種類の欲張りメニュー!