

# 平成27年4月後半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までにお願いします。 ※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。



**お弁当の万年屋**  
 TEL 029-267-5104  
 FAX 029-267-5916

## ☆週替わりメニュー☆

	4/20(月) ~4/25(土)	4/27(月) ~5/2(土)
463円 (税込500円) ライス付	<b>NEW</b> チキン&ポークのグリル ハニーマスタード	ハンバーグおろしソース &エビフライ
并463円 (税込500円) 大盛+50円	<b>NEW</b> 四川風 麻婆チャーハン 中華を一気に味わえる一品	中華風からあげ丼
冷し麺463円 (税込500円)	<b>NEW</b> 明太豚しゃぶ うどん	肉増量!! 冷し坦々麺
魚463円 (税込500円) ライス付	タラフライ 親子(明太)ソース	スモークサーモン

## 魚限定メニュー好評販売中!!

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った料理で数量限定でご提供します!!  
 日程: 毎週水曜日

(4月後半は22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HPとfacebookでお知らせしますので、ご確認ください。または、当日電話でお問い合わせください。

旬の魚をお出します!!

えうご期待!

4月の旬の魚は.....

サワラ、メバル、初カツオ、ニシン、海老  
 帆立貝、サザエ など  
 水揚げされた新鮮な魚を調理します!!

## 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

各種おにぎり(鮭、梅、昆布、明太マヨ).....100円

## ★今月のオススメメニュー★



チキン&ポークのグリル  
 ハニーマスタード ライス付

はちみつのごんと粒マスタードの味の  
 コントラストが温かみのある味わいを生  
 み出します!  
 スパイシーですが、単に辛いというわけ  
 ではないので、辛い物が苦手な方にも  
 おすすめです!



麻婆チャーハン(レンコン入り)  
 大盛+50円

麻婆豆腐とチャーハンと一緒に食べれる  
 なんてちょっと幸せな気分!!  
 四川風麻婆豆腐は、ピリリとくる辛みと旨み  
 が刺激的で病み付きに!!  
 チャーハンには、レンコンが入っていてシャ  
 キシャキの食感がたまりません!

## 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 つくば鶏そぼろ入り  
 500円(税込540円)  
 ・昔懐かしい2段のり弁  
 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(1人前)  
 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)  
 ・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

## サーロインステーキ弁当

1,300円(税込)

サーロインステーキを  
 宝石米と一緒にどうぞ!

ご飯はもちろん宝石米!  
 ななかいの里コシヒカリ



大洗産ホッキ貝使用  
 ホッキ味噌入り

GWは、万年屋の駅弁持って世界の絶景ネモフィラ  
 (常陸海浜公園)を見に行こう!  
 水戸駅・大洗駅で好評販売中!!



←印籠弁当  
 1,080円(税込)



→三浜たこめし  
 875円(税込)

スポーツ大会などのイベント用にもお弁当お作りできます!!  
 お問い合わせください。



日替わり弁当  
 540円税込~

※各種お茶もご用意できます。  
 (パック茶、ペットボトル)

帛省土産に万年屋特製炊き込みご飯の素はいかがですか?

大洗駅や水戸駅でも大人気販売中!!  
 ●各種炊き込みご飯の素



【2合用】  
 たこめしの素 1080円(税込)  
 はまぐりめしの素 1080円(税込)  
 軍鶏めしの素 1620円(税込)  
 一念ほっきめしの素1620円(税込)  
 ※1合用もあります。



ご飯のお供に! 酒の肴に!  
 大洗産ホッキ貝100%使用

ホッキ味噌  
 650円(税込)

お弁当と一緒に届  
 けたいです!

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!
20	月	旬の味を楽しむ! 豚肉とぜんまいの辛味噌炒め &白身フライタルタル	中華からあげ &肉団子	サバ醤油焼き	肉団子&煮物
21	火	栄養満点! 鮭の醤油焼と根菜かき揚げ &鶏照焼	エビチリ&シューマイ	ハムカツ	シューマイ&煮物
22	水	ガッツリ系メニュー ごはんのお供に最強コラボ!! 生姜焼き&からあげ弁当	エビフライ&オムレツ	豚肉と大根のピリ辛 煮	オムレツ&煮物
23	木	特別洋食炊き込みご飯「サフランライスの日」 チーズインハンバーグ&カニクリームコロッケ 白ごはんご希望の方は、お知らせください。	田舎風パイ &ロールキャベツ	カレーコロッケ 400円は、白米になります。	ロールキャベツ
24	金	週末を乗り切ろうメニュー! ガリパタチキン&疲労回復に豚ニラ炒め	エビチリ&味付のり	鶏肉と細切り野菜炒 め	味付のり&煮物
25	土	サタデースペシャル デミグラスハンバーグ弁当	シェフにおまかせ	菜めしごはん おかずがいっぱい	シェフにおまかせ
27	月	ミネラルたっぷり豚肉とタケノコのオイスターソース炒め &人気の串カツ	栗かぼちゃコロッケ &ウインナー	挽肉とキャベツ の炒め物	ウインナー&煮物
28	火	大満足!! ロースとんかつ弁当	チャーシュー &春巻	ホッケ塩焼き	春巻&煮物
30	木	4月最後のわんぱくメニュー! Bigメンチカツ&ーろうどん&焼肉	からあげ&揚げ餃子	麻婆炒め	揚げ餃子&煮物

E:エネルギー た:タンパク質 塩:塩分

日	曜日	ヘルシーメニュー463円(税込500円)	栄養価	一口メモ
20	月	【色鮮やか献立】 豚肉と絹さやの卵炒め/粉ふき芋カレー炒め/鶏ささ身とチンゲン菜の中華炒め/ 春雨サラダ/大豆の磯煮	E:304 た:19.1 塩:2.5	絹さやは他の豆類に比べビタミ ン類が豊富です。
21	火	【カロテン豊富献立】 蒸し鶏の香味ソース/蓮根の梅ジャコ和え/茨城県産野菜の細切り炒めチリソース /ピーマンとキャベツの和え物/青菜のナムル/こんにやくの煮物	E:266 た:13.2 塩:3.4	小松菜は、非常にたくさんのカ ロテンを含みます。
22	水	【ミネラル豊富献立】 中国風厚揚げの炒め物/蓮根の金平/かに風味サラダ/里芋の田楽/きゅうりの漬 物かつお風味	E:310 た:12.9 塩:3.6	厚揚げは、脂質やタンパク質・ カルシウム・鉄などのミネラルを 豊富に含んでいます。
23	木	【バランス抜群献立】 サワラの梅みぞれ餡かけ/五目炒め/野菜とがんと煮/カリフラワーとハムの炒め 物/しめじの和え物/漬物	E:314 た:25.0 塩:3.8	梅に含まれるクエン酸やリンゴ 酸などの有機酸には疲労回復 効果があります。
24	金	【ガーリックで食欲増進! 献立】 豆腐のガーリック風味きのこソース/蓮根の梅和え/若竹煮/切干大根の炒め物/ もやしとちくわの辛子和え	E:251 た:13.0 塩:3.6	ニンニク特有のにおいのもと は、アリシンという物質で強い殺 菌作用があります。
27	月	【春が感じられる献立できました!】 豚肉と春キャベツの生姜焼き/セロリとじゃが芋のカレースープ煮/菜の花とブロッ コリーのサラダ/小松菜とコーンの華風炒め/スパゲティサラダ	E:370 た:17.0 塩:3.2	春キャベツは緑色が浅く葉肉も 薄く、やわらか!
28	火	【カルシウム満点献立】 鮭のチーズ焼き/里芋と大根の煮ころがし/ほうれん草としめじの和え物/金平ご ぼう/ツナとキャベツのサラダ	E:400 た:25.0 塩:4.1	もともと栄養豊富な牛乳を原料 にしたチーズには、牛乳の栄養 成分が濃縮されています。
30	木	【竜田揚げって好きな率高いよね! ?】 豚肉の竜田揚げ/ひじき五目煮/小松菜の煮びたし/カボチャのグラッセ/なすの薬 味和え/大根の梅和え	E:322 た:16.3 塩:3.2	ひじきは、カルシウムが豊富で 牛乳の約12倍! 半分が食物繊 維であり、ごぼうの約7倍!!

【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。  
 ■お気軽に電話もしくはFAXでお問い合わせください。