

平成27年6月前半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までお願いします。 ◎日祭日は、ポット(お湯)のお届けはできません。 ◎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☆

	6/1(月) ~6/6(土)	6/8(月) ~6/13(土)
463円 (税込500円) ライス付	人気No.1メニュー! 塩こうじからあげ	欲張りセット エビフライ &メカジキフライ やわらかジュシー!
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	タイ料理の定番! ガパオライス エスニックがたっぷり	特製チャーシュー6枚! チャーシュー丼 ダブル12枚で900円
冷し麺463円 (税込500円)	冷やし中華はじめました 冷やし中華	刺激的な辛さが決め手! からあげチキンの 麻辣麺
魚463円 (税込500円) ライス付	鮭の西京焼き	茨城のソウルフード 田舎仕立ての けんちんそば

6月21日は父の日!

酒の肴にもなる万年屋特製メニューで食卓を囲んではいかがですか?

大洗産ホッキ貝100%使用
ホッキ味噌
税込650円
酒の肴にご飯のお供にぴったり

自家製
ローストビーフ
特製ソース付
400g 1,500円(税込)
200g 800円(税込)

万年屋自家製
チャーシュー
800g 2,100円(税込)
400g 1,100円(税込)

万年屋自家製
ローストビーフ丼(8枚) 880円
ダブル(16枚乗せ) 1520円
トリプル(24枚乗せ) 2160円
※ダブル・トリプルは、大盛サービス
※価格はすべて税込

●カットして盛付
プラス200円(税込)

★今月のオススメメニュー★

500円 6/1~6/6
ガパオライス
タイ料理の定番!
ホーリーバジルとナンプラーが
決め手のピリ辛エスニック丼!
+100円でパクチャー増量できます!

500円 6/1~6/6
明太とろろうどん
とろろとピリ辛明太子が
相性抜群!
暑い日にはツルツルと!

500円 6/8~6/13
**エビフライ&
メカジキフライ**
エビ&メカジキの欲張り
フライセット!メカジキフライ
がやわらかジュシー!

500円 6/1~6/6
冷やし中華
冷やし中華
始めました!

○魚限定メニュー

日程: 毎週水曜日(6月3日、10日)
※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、確認ください。または、当日電話でお問い合わせください。

**お楽しみに
お待ちしております!**
※魚限定メニューは、天候等
により不漁の場合、お休みすること
もございます。

★肉限定メニュー!★

当店シェフが厳選して仕入れた新鮮なお肉を数量限定でご提供します!!
日程: 毎週金曜日(6月5日、12日)

6月5日(金)限定メニューは、
**「土浦レンコン
ハンバーグ170g」**
税込800円

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

スペシャル日の丸弁当好評販売中!!

牛肉ど真ん中には負けません!
もちろんおかずとセットもOK!

筑波鶏そぼろ
茨城県産蓮根入り

茨城県産
卵焼き

茨城県産梅干
(吉田屋・大洗)

牛肉しぐれ煮

760円(税込)

宝石米シリーズメニュー

・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
全一流食材使用
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)

のり弁におかず をプラス!

白身フライ1個のせ
650円(税込)
からあげ2個付き
700円(税込)
イカフライ1個のせ
650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!
1	月	白身フライタルタル& シャキッとレンコンと豚肉炒め	エビフライ& ウィンナー	クリーミー コーンコロケ	ウィンナー&煮物
2	火	みんな大好きとろーりたまごのカツ煮	ペッパーチキン &肉団子	サバ竜田揚げ	肉団子&煮物
3	水	3種類のチーズと混ぜ込んだメンチカツ &サバのタンドリー焼	鶏肉きんぴら包み &焼売	白身フライ	焼売&煮物
4	木	中華三昧メニュー 豚ひき肉の麻婆炒め&エビチリ&春巻	チャーシュー &からあげ	メンチカツ	からあげ&煮物
5	金	ご飯がススム!照りマヨチキン &やわらかイカフライ	ホタテ照焼 &ロールキャベツ	回鍋肉	ロールキャベツ&煮物
6	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	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
8	月	風味豊かなアスパラとベーコンのクリームフライ &栄養満点五目炒め	中華からあげ &餃子	鶏肉とニラの 炒め物	餃子&煮物
9	火	大人気!!売り切れ御免! チキン南蛮弁当	豚角煮 &春巻	アジのピリ辛焼	春巻&煮物
10	水	体に優しい食物繊維たっぷり 豚肉とささがきごぼうの炒め物&ホッケ塩焼き	チャーシュー &つくね	豚肉と厚揚げの カレー炒め	つくね&煮物
11	木	栄養豊富な万年屋特製「しじみご飯の日」 さっぱり豚しゃぶサラダ仕立て&ササミカツ 白米ご希望のお客様はお知らせください	エビマヨ &オムレツ	アジフライ 400円は、白米になります	オムレツ&煮物
12	金	スタミナつけましよう!鶏肉とジャガイモの にんにく醤油炒め&豆腐ハンバーグ	タンドリーからあげ &肉団子	豚肉とれんこん 炒め	肉団子&煮物
13	土	サタデースペシャルメニュー からあげ弁当	シェフにおまかせ	ふりかけごはん おかずがいっぱい	シェフにおまかせ

エ: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
1	月	【チューインガムの日・噛む噛むメニュー(歯科医師会推奨)】 回鍋肉/大豆の熾煮/蓮根の煮物/きゅうりとくらげの酢の物/牛蒡のごまマヨ ネーズ和え/漬物	エ:349 た:18.8 塩:3.2	噛む事は口臭予防、眠気防止、集中力 アップや脳の活性化、顎と歯の強化 等々、その効用が認められてきていま す。
2	火	【伯爵気分な献立】 ストロガノフ風ソースハンバーグ(付)ブロッコリー/あざりと糸こんにゃくの炒め煮/ キャベツとコーンのおかか和え/油揚げと小松菜のニンニク炒め/果物	エ:354 た:18.9 塩:4.4	「ストロガノフ」はロシアのストロガノフ伯 爵の名にちなんでつけられたそうです。 伯爵気分ですランチを楽しんでください。
3	水	【日本人の定番!やっぱり味噌はすごい!!】 豚ひきと野菜の味噌炒め/ブレンオムレツ/ほうれん草のお浸し/ふきの青 煮/五目豆/漬物	エ:279 た:16.0 塩:3.2	味噌は奈良時代から存在してきた調味 料。貴重なタンパク減だったんです。
4	木	【体カ・カルシウムUP献立】 八宝菜/いんげんの中華風ごま和え/ブロッコリーのマヨサラダ/ピーマンと ジャコの甘辛煮/きゅうりの漬物かつお風味/りんごのコンポート	エ:275 た:14.9 塩:2.4	ちりめんじゃことしらすの違い? 釜茹で後、少し乾燥させたものをしらす。 しっかり乾燥させたものをじゃこと区別し ています。
5	金	【母の味。おふくろ弁当】 筑前煮/菜の花の辛子和え/ウィンナーとキャベツの炒め煮/ほうれん草のカ ラフルソテー/カブの漬物/果物	エ:386 た:20.7 塩:4.4	筑前は現在の福岡県北部・西部にあたる 旧国名。油炒めをしてから煮る「筑前地 方独特の煮物」
8	月	【洋食屋さん風メニュー】 照り焼きポーク/ニンジングラッセ/ガーリックポテト/野菜と白滝の生姜和え/ミ ニグラタン/果物	エ:298 た:15.0 塩:1.6	キウイにはタンパク質分解酵素が含まれ ています。肉や魚などのたんぱく質を分 解するので消化を助けてくれます。
9	火	【心の栄養が一番です!】 白身魚の竜田揚げ野菜餡かけ/五目お煮しめ/中華風炒り卵/山菜の炒め煮/ 青菜としめじの海苔和え/カリフラワーの甘酢和え	エ:359 た:25.3 塩:3.7	あく抜きした場合、水溶性のビタミンやミ ネラル等失われてしまいます。しかし、自 然の恵みを感じる心の栄養素は失われ ないはず!
10	水	【カフェメニュー】 シーフードと野菜のクリーム煮/マカロニサラダ/人参のなめ茸和え/竹の子の ひじき煮/海藻サラダ/キャラメルポテト	エ:388 た:21.7 塩:3.2	カフェとは居心地がよく、ゆったり出来る 空間。本日、カフェにいる空間を提供し たくてメニューを考えてみました。
11	木	【免疫力UPで風邪予防メニュー】 にんにくの芽と豚肉炒め/里芋のごまよごし/こんにゃくの土佐煮/えのきの中 華風/大根のゆかり和え/野菜の揚げ漬	エ:311 た:15.6 塩:4.9	にんにくの芽にはビタミンCがたっぷり。 免疫力を高め、風邪などの予防や美肌 対策にも効果的です。
12	金	【料亭の味を目指しました!】 茹で豚の梅肉ソースかけ/大根と桜えびの和風和え/シーフード入り海藻サラ ダ/がんも煮/竹の子とわかめの辛子和え/煮豆	エ:305 た:24.7 塩:3.6	当店、料理長の指導で本日の料理に思 いを込めました!是非、味わってみてくだ さい。

【ヘルシーメニュー料金】

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