

# 平成27年5月後半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までをお願いします。 ※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。

## ☆週替わりメニュー☆

	5/18(月) ~5/23(土)	5/25(月) ~5/30(土)
463円 (税込500円) ライス付	<b>NEW</b> チキン竜田 オニオンペッパーソース	ピリ辛豚バラ肉が美味しい! 豚バラ肉の コチュジャン焼
并463円 (税込500円) 大盛+50円	ボリューム満点! 焼肉180g 焼肉丼 焼肉ダブル360g850円	ハワイのローカルフード ロコモコ丼 Bigハンバーグ120g!!!
冷し麺463円 (税込500円)	<b>NEW</b> 冷やし チャーシューメン	鶏ガラスープがきいた 鶏塩ラーメン さっぱり美味しい!
	<b>NEW</b> 海老天 カレーうどん	<b>NEW</b> 山菜そば 一口野菜天ぷら付 (かぼちゃ&ごぼう&人参)
魚463円 (税込500円) ライス付	スモークサーモン	サワラの竜田揚げ さっぱりペッパーソース



## お弁当の万年屋

TEL 029-267-5104

FAX 029-267-5916

### 自家製ローストビーフ并新発売!!

自家製ローストビーフが8枚乗って税込880円!!  
 柔らかくてジューシーな万年屋特製ローストビーフをご堪能ください!!



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

御贈答・ご自宅用にも是非!



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)



●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★



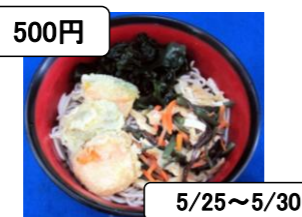
500円  
 5/18~5/23  
**NEW**  
 チキン竜田オニオンペッパーソース  
 ボリューム満点チキン竜田に  
 さっぱりオニオンペッパーソース  
 が相性バツグン!!



500円  
 5/18~5/23  
**NEW**  
 冷やしチャーシューメン  
 万年屋特製厚切りチャーシュー  
 が4枚乗ってボリューム満点!  
 サッパリ醤油ラーメン!



500円  
 5/18~5/23  
**NEW**  
 海老天カレーうどん  
 特製カレーうどんに豪華  
 海老天のせ!!



500円  
 5/25~5/30  
**NEW**  
 山菜そば 一口野菜天ぷら付  
 (かぼちゃ&ごぼう&人参)  
 山菜香るそばに一口野菜天ぷらを  
 のせました。野菜たっぷりそばです!!

### ★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(5月22日、29日)  
 価格: 600円(税込)~時価



5月22日(金)限定メニューは、  
**「ビーフチーズカツ  
 &牛肉のしぐれ煮」**  
 税込800円

### ○魚限定メニュー

日程: 毎週水曜日(5月20日、27日)



5月20日(水)限定メニューは、  
**「ぶっとい大エビフライ  
 &イワシの梅しそフライ」**  
 税込800円

※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。

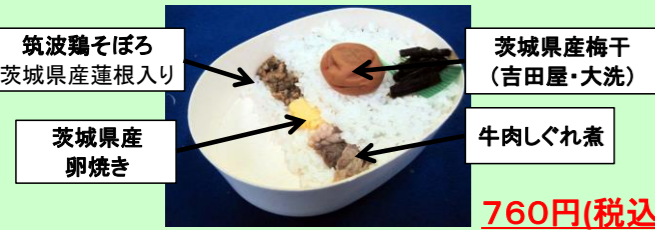
### 万年屋特製ポークカレー

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!



760円(税込)

### 宝石米シリーズメニュー

・日の丸弁当  
 つくば鶏そば入り  
 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!
18	月	旬の食材! アスパラと鶏肉の炒め物 &豚串カツ	海老マヨ &ちくわ天	五目野菜炒め	チクワ天&煮物
19	火	ヘルシーだけどボリューム満点!! 棒棒鶏&北海道産男爵コロッケ	ミニバーグ &シューマイ	白身魚の青のりフライ	シューマイ&煮物
20	水	二つの味が楽しめる!! にんにく醤油とにんにく味噌の豚バラソテー	ローストビーフ &オムレツ	麻婆春雨	オムレツ&煮物
21	木	ちょっとスパイシーなインディアンチキンソテー &アジフライ	エビフライ &ウィンナー	豚肉の甘辛炒め	ウィンナー&煮物
22	金	ご飯が進む!!ピリ辛生姜焼き &やわらかイカフライ	油淋鶏&つくね串	ホッケ塩焼き	つくね串&煮物
23	土	サタデースペシャルメニュー! エビフライ弁当	シェフにおまかせ	ワサビごはん おかずがいっぱい	シェフにおまかせ
25	月	コリコリ食感がgoodなイカカツ& シャキシャキキャベツの回鍋肉	えびチリ&肉団子	栗かぼちゃコロッケ	肉団子&煮物
26	火	ピリ辛挽肉とさつま揚げの炒め物 &食欲そそるカレー風味サバ竜田	からあげ&春巻	豚肉とキャベツの チゲ炒め	春巻&煮物
27	水	水曜特別メニュー! がっつりヒレカツ弁当	野菜のキッシュ &鶏肉の磯辺揚げ	ハムカツ	鶏肉の磯辺揚げ&煮物
28	木	洋食スペシャルメニュー! 「特製ピラフの日」 ハニーマスタードチキン&カニクリームコロッケ 白米ご希望のお客様は、お知らせください。	ポークパストラミ &ロールキャベツ	鶏肉と レンコン炒め 400円は、白米になります	ロールキャベツ&煮物
29	金	さっぱり和風あんが豚肉と揚げ出し豆腐 &ぷりぷりエビカツ	チャーシュー &揚げ餃子	シーフード オイスター炒め	揚げ餃子&煮物
30	土	そぼろごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ	そぼろごはん 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
18	月	【イカにもおいしいメニュー】 イカと高菜とそら豆の炒め物/拌三絲/ちくわの磯辺揚げ/菜の花のお浸し/ト マトのしらす和え/カブの漬物	エ:304 た:22.2 塩:3.8	イカは歯ごたえがあるから「消化しにく い。胃もたれの原因」と思われがち。実 は消化率が良いのです!
19	火	【食育の日メニュー】 キーマカレー/カラフルピーマンのマリネ/高野豆腐の含め煮/おかひじきの ピーナッツ和え/福神漬け/フルーツ杏仁	エ:374 た:16.1 塩:4.1	元気モリモリ食育の日。食育の日の 「食」という言葉も「しょ→初→1、く→9」 という考え方が19日に決定!
20	水	【ビタミン摂取献立】 豚肉の中国風炒め/炒り卵あさりあん/もやしとちくわの辛子和え/海藻サラダ /ふきのだし煮/リンゴのコンポート	エ:254 た:17.4 塩:2.7	あさりには、ビタミンB12をたくさん含んで います。正常な細胞の生成や赤血球の 生成を助けてくれます。
21	木	【タンパク質補給献立】 鶏ささみのチーズフライ/ロールキャベツ/野菜のパジル風味炒め/アスパラガ スとカニカマサラダ/キャベツのゆかり和え	エ:2555 た:12.5 塩:2.6	ささみはたんぱく質が多く、脂肪分が少 ないことのほか、ビタミン群も豊富に含 まれています。
22	金	【副菜から栄養満点メニュー】 サワラの煮つけ/蓮根とひじきの煮物/ブロッコリーの豆板醤ソース/じゃが芋 のそぼろ煮/山菜のおろし和え/果物	エ:323 た:20.7 塩:3.8	ひじきは海藻の1種で、カルシウムや食 物繊維が豊富!鉄分たっぷり!何と言っ ても低カロリー!!栄養満点!
25	月	【食物繊維摂取メニュー】 メンチカツ/なすといんげんのじか煮/梅入り野菜サラダ/切干大根のごま和え /カリフラワーのカレー炒め/果物	エ:331 た:11.4 塩:3.5	切干大根は大根を乾燥されることによ り、独特の甘み、風味が増し、栄養が濃 縮されます。
26	火	【ブルーノの日】 ポイル野菜と豚キャベツ/蓮根のペペロンチーノ/もやしのナムル/玉子焼き/ ブロッコリーシーザーサラダ/ブルーノとさつま芋のオレンジ煮	エ:308 た:14.6 塩:1.5	ブルーノは鉄分補給ってイメージが強 いけれど、食物繊維やポリフェノールも 含まれていて健康、美容にピッタリ!
27	水	【ツナの日献立】 鮭の照焼きレモン風味/小松菜とハムのソテー/シメジの和え物/スパゲッティ ツナサラダ/大豆の磯煮/人参のグラッセ	エ:342 た:23.0 塩:3.8	ツナの油漬けに使われている油は植物 性のサラダ油のため、血中コレステロ ールを下げる効果があります。
28	木	【鶏の日 献立】 鶏のマヨポン酢揚げ/はまぐりの炒め物/菜の花とさつま揚げの煮びたし/ほう れん草とベーコンのソテー/五目豆/漬物	エ:333 た:22.0 塩:4.5	鶏肉には、コラーゲンが含まれており、 美肌効果だけでなく、白内障・老眼・関 節痛などに効果があると言われます。
29	金	【こんにやくの日 献立】 豚肉と昆布のピリ辛炒め/がんも入り若竹煮/絹さやと白滝の生姜和え/さつま 芋とさやいんげんの胡麻サラダ/南瓜のミルク煮/昆布の佃煮	エ:321 た:17.0 塩:3.4	こんにやく含有のグルコマンナンという 食物繊維は消化されずに腸に達し、老 廃物を外に出す働きがあります。

【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
---	---	---

■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お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。