

平成27年6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☆

	6/15(月) ~6/20(土)	6/22(月) ~6/27(土)	6/29(月) ~7/4(土)
463円 (税込500円) ライス付	人気メニュー！ ミックスランチ (ローストビーフ&ヒレカツ &豚塩レモン焼き)	宮崎の郷土料理 宮崎チキン南蛮 タルタルソースが決め手	分厚い 厚切りロース とんかつ
井463円 (税込500円) 大盛+50円	ボリューム満点からあげ6個 中華風からあげ井 からあげダブル12個+300円	豪華海老天2本付 天井 (海老天2本&南瓜&さつま芋) 海老天ダブル4本に+200円	ボリュームUP！ キーマカレー井 タンドリーチキン付
冷し麺463円 (税込500円)	ピリ辛味がたまらない 冷し坦々麺 NEW 暑い日にはさっぱりと 天ぷらうどん さっぱりゆず風味	チャーシュー4枚！！ 冷しチャーシューメン チャーシュー増し増し4枚+200円	冷し パンパンジー麺 茨城県産梅干使用 水戸の 梅かつうどん
魚463円 (税込500円) ライス付	スモークサーモン	カレイのからあげ たっぷり野菜あんかけ	サバ照焼



お弁当の万年屋

TEL 029-267-5104

FAX 029-267-5916

7月24日(金)は土用の丑の日
8月5日(水)は二の丑

万年屋特製うな井予約受付中
ご飯はお米日本一グランプリ2011最優秀賞受賞
ななかいの里コシヒカリ使用
加熱容器で熱々をお召し上がり頂けます！



万年屋特製
うな井
税込1700円

暑い日はローストビーフ井で乗り切ろう！



万年屋自家製
ローストビーフ井(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

★今月のオススメメニュー★



天ぷらうどん
さっぱりゆず風味

ゆずの香りがきいているからとっても爽やか！！暑い日にはコレ！！



厚切りロースとんかつ

分厚くてやわらかいロース肉のとんかつは、食べ応え十分！！



キーマカレー井
タンドリーチキン付

大人気のキーマカレー井にタンドリーチキンが乗って満足度120%



水戸の梅かつうどん

吉田屋(大洗)の茨城県産梅干を使った梅かつうどん。酸っぱさが食欲をそそります！

○魚限定メニュー

日程：毎週水曜日(6月17日、24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
お待ちください！

※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。

★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19日、26日)



6月19日(金)限定メニューは、
柔らかくておいしい
「豚ヒレベーコン串焼き」
税込800円

※ご飯、インスタント味噌汁

万年屋特製ポークカレー

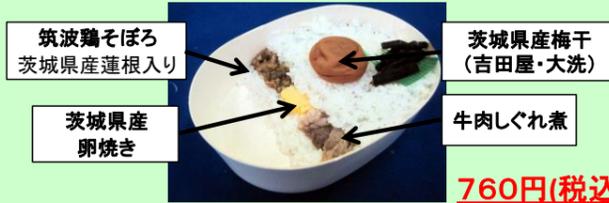
400円(税込) 大盛+50円 特盛+100円
●トッピング とんかつ +100円
Wとんかつ +200円

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
つくば鶏そぼろ入り
500円(税込540円)



・昔懐かしい2段のり弁当
全て一流食材使用
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)

のり弁当におかず
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！
15	月	万年屋オリジナル中華からあげ &旨味と甘みの効いた豚キャベツ炒め	味付け海苔 &肉団子	麻婆春雨	肉団子&煮物
16	火	豪華エビフライ弁当！！ タルタルソースと相性No.1！！2本付	テリヤキ &油淋鶏	ハムサンドフライ	油淋鶏&煮物
17	水	さっぱり白身魚の竜田揚げおろしぼん酢付 &鶏肉とにんにくの芽オイスター炒め	からあげ &ウィンナー	いわしフライ	ウィンナー&煮物
18	木	ホッとする純和風な肉じゃが &ホッケ塩焼き	ローストビーフ &チクワ天	鶏肉ともやしの ピリ辛炒め	チクワ天&煮物
19	金	刺激的な辛さのスパイシーチキンで活力UP &カニクリームコロッケ	ミニバーグ &オムレツ	メンチカツ	オムレツ&煮物
20	土	サタデースペシャルメニュー 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
22	月	ご飯が進む一品です。チンジャオロース &若鶏チキンカツ	海老マヨ &揚げ餃子	豚肉とキャベツの オイスター炒め	揚げ餃子&煮物
23	火	食欲全開メニュー！！ やわらか生姜焼き&タンドリーからあげ弁当	牛肉ごぼう巻 &つくね串	ミートコロッケ	つくね串&煮物
24	水	ご飯にかけて四川風麻婆炒め &白身フライ	チャーシュー &肉団子	棒棒鶏	肉団子&煮物
25	木	スペシャルデー！「五目ごはんの日」 肉野菜炒め&野菜コロッケ 白ごはん希望のお客様はお知らせください	エビフライ& 鶏肉きんぴら包み	肉じゃが 400円は、白米になります	鶏肉きんぴら包み&煮物
26	金	ニラと豚肉のビタミンで疲労回復！ スタミナ満点豚ニラ炒め&ハムサラダフライ	豚角煮 &シューマイ	サバ味噌煮	シューマイ&煮物
27	土	サタデースペシャルメニュー ヒレカツ&中華からあげ弁当	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
29	月	週初めパワーアップメニュー！豚串カツ &鶏肉とチンゲン菜の炒め物	エビチリ &からあげ	たっぷり枝豆フライ	からあげ
30	火	大きなハンバーグ&特製デミソース弁当	ペッパーチキン &ロールキャベツ	挽肉とキャベツの 辛味噌炒め	ロールキャベツ

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
15	月	【ビタミンD強化メニュー】 鮭チーズ焼き/かぼちゃのいとこ煮/金平ごぼう/大根とコーンのサラダ/セロリの昆布しょうゆ漬け/カリフラワーのカレー炒め	エ:363 た:17.4 塩:2.8	鮭には代謝を促すビタミンB群やカルシウムの骨への吸収を進めるビタミンDが豊富に含まれています
16	火	【麦とろ・和菓子の日】 鶏肉のホイル焼きマスタード風味/とろろ/切干し大根の炒め煮/春雨サラダ/きゅうりの韓国風漬物/白玉ぜんざい	エ:285 た:16.3 塩:2.8	とろろに含まれているデンプンの分解酵素は、消化吸収を助けてくれるのです。
17	水	【疲労回復献立】 酢豚(付)プロッコリー/もみきゅうり/もやしの糸削りしめ/水菜と桜えびのお浸し/人参のごま味噌炒め	エ:250 た:16.9 塩:2.5	酢豚の豚肉とお酢、この2つには共通の要素があるんです。どちらも疲労回復を促す健康食材
18	木	【脂肪燃焼や代謝促進に効果有り！！】 肉野菜炒めエスニック風/玉葱とハムのごま油和え/かぼちゃのサラダ/蒲鉾と三つ葉の卵とじ炒め/キャベツの漬物/大学芋	エ:379 た:21.1 塩:2.0	エスニック料理に使われているスパイスには脂肪燃焼や代謝促進に効果的なものが多いのです。
19	金	【健康志向献立】 さばのネギ味噌焼き/鶏ささ身とチンゲン菜の中華炒め/大豆の磯煮/きゅうりと麩の酢の物/ポテトサラダ/さつま芋のハチミツ煮	エ:409 た:25.0 塩:3.7	はちみつには良質なビタミン類やミネラル、アミノ酸や酵素等、豊富に含まれた栄養価の高い健康食材
22	月	【かにの日メニュー】 カニクリームコロッケ/海藻とジャコのサラダ/かに風味ニラ玉/あさり葱のぬた/ひじき煮/シソ昆布	エ:308 た:14.6 塩:1.5	冬が旬と一般的には思われているカニの記念日が梅雨の時期の6月後半というのは意外ですね
23	火	【今日のランチお洒落でしょ?】 豚肉のプロバンス風/ほうれん草ともやしの生姜和え/かぼちゃとアスパラのゴマ和え/レズンと人参のサラダ/ポイルいんげん/焼きりんご	エ:345 た:20 塩:4.0	豚肉は脂肪も適度に有りたんぱく質として貴重な食材です。ビタミンB1は牛肉や鶏肉の10倍。
24	水	【疲労回復メニュー】 鶏肉の梅風味焼き/いかの香り炒め/炒り豆腐/油揚げの葱焼き/なめこおろし/漬物	エ:435 た:28.1 塩:3.0	梅のクエン酸が糖の代謝を活発にし、乳酸の処理を高めます!
25	木	【食欲増進献立】 野菜たっぷりポークジンジャー/もやしとにんにくの茎のピリ辛和え/大根と肉味噌あんかけ/小松菜とあさりの和え物/ミックスサラダ/デザート	エ:381 た:20.5 塩:3.4	生姜の香りが食欲を刺激するポークジンジャー! 豚肉の栄養を生姜パワーで吸収して元気に乗り切ろう
26	金	【THE・中華の鉄人メニュー】 エビと竹の子の中華炒め/春巻/人参ナムル/切干し大根の中華サラダ/野菜のピリ辛うま煮/ミニしゅうまい	エ:265 た:19.0 塩:4.4	竹の子には疲労回復、高血圧予防があり、何と言っても食物繊維の塊です。
29	月	【佃煮の日】 鶏肉の甘辛焼き/サラダスパゲティ/チンゲン菜とハムのごま油炒め/かぼちゃのゴマ和え/小松菜としめじの煮びたし/茎わかめのサッパリ佃煮	エ:307 た:14 塩:4.4	血中コレステロール値を下げて血液をさらさらにしてくれる茎わかめの佃煮をお召し上がり下さい
30	火	【赤血球製造メニュー】 鮭フライ/鶏肉とアスパラのとろみ炒め/シャキシャキ根菜サラダ/五目豆/春雨のカレー炒め/ブルーベリー	エ:405 た:22.0 塩:2.9	細胞の分裂や発育を促すほか、赤血球を作る役割をもつ栄養素がアスパラにはあります。

【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

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