

# 平成27年7月前半メニュー

◎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☆

	6/29(月) ~7/4(土)	7/6(月) ~7/11(土)	7/13(月) ~7/18(土)
463円 (税込500円) ライス付	分厚い 厚切りロース とんかつ	NEW エビチリ& 鶏竜田 にんにくソース和え	夏のさっぱりメニュー! 豚しゃぶとろろ
并463円 (税込500円) 大盛+50円	ボリュームUP! キーマカレー丼 タンドリーチキン付	本格ピリ辛 ビビンバ丼 混ぜて美味しい!!	リニューアル! チャーハン からあげ2個&チャーシュー2枚付 ボリュームUP!
冷し麺463円 (税込500円)	冷し パンパングー麺 茨城県産梅干使用 水戸の梅 かつおうどん	夏の定番! 冷やし中華 酸味が食欲をそそる	NEW 話題の汁なし麺!! 冷やしませそば スタミナ満点!!
魚463円 (税込500円) ライス付	サバ照焼	夏はさっぱり スモークサーモン お茶漬けセット ※お茶はついていません	大洗産しらす付! カレイの塩こうじ焼き しらす添え



お弁当の万屋  
TEL 029-267-5104  
FAX 029-267-5916

## 7月2日(木)は半夏生(はんげしょう) 万屋特製駅弁たこめしを食べましょう!!



昔から半夏生には、タコを食べる風習があります。  
万屋特製駅弁  
三浜たこめし  
税込875円

夏休みのお屋にいかが!?  
万屋特製チャーシューは、やわらかいのでラーメンやチャーハン、スープなどにぴったり!  
それぞれ丸ごと一本で販売します!!



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)  
●カットして盛付てお届け  
プラス200円(税込)

## ★今月のオススメメニュー★

500円

7/6~7/11

500円

7/13~7/18

**エビチリ&鶏竜田にんにくソース和え**  
スパイシーな組み合わせが食欲をそそる!! ご飯が進むメニューです!!

**チャーハン**  
からあげ2個&チャーシュー2枚付  
チャーシューが2枚付いて  
ボリュームアップ!!

500円

7/6~7/11

500円

7/6~7/11

500円

7/13~7/18

**スモークサーモン**  
お茶漬けセット  
吉田屋(大洗)の梅干とカネフク(明太子)のお茶漬けセット

**冷やし中華**  
器も新たにリニューアル!  
見た目にも涼しくて食欲をそそります!!

**冷しませそば**  
にんにくがきいていてスタミナ増進!!  
夏を乗り切るメニュー!

## ○魚限定メニュー

日程: 毎週水曜日(7月1、8、15日)  
※メニュー及び金額は、前日万屋公式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。  
7月1日(水)の限定メニューは、  
メバルが安く仕入れられるように!  
メバルの煮付け1匹付  
特別価格 税込800円  
※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(7月3、10、17日)  
7月3日(金)限定メニューは、  
「梅しそとんかつ  
&骨付きソーセージ」  
税込700円  
※ご飯、インスタント味噌汁

万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!

筑波鶏そばろ  
茨城県産蓮根入り

茨城県産梅干  
(吉田屋・大洗)

茨城県産  
卵焼き

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  
つくば鶏そばろ入り  
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)

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)

【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
---	---	---

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	水	ちょっと洋風に!?カニクリームコロッケ & サワラのマヨネーズ焼き	肉団子 & エビチリ	五目野菜炒め	肉団子 & 煮物
2	木	ご飯大盛りで行きましょう! 厚切りハムカツ & 鮭の南蛮焼き	からあげ & ウィンナー	オムレツ	ウィンナー & 煮物
3	金	甘辛味が食欲を誘う! 鶏肉ともやしのコチュジャン炒め & ヒレカツ	エビフライ & オムレツ	回鍋肉	オムレツ & 煮物
4	土	サタデースペシャル チキン南蛮弁当	シェフにおまかせ	ふりかけごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
6	月	とろ〜りチーズメンチカツ & 鶏肉とじゃが芋のトマト炒め	ローストビーフ & シューマイ	豚肉とごぼうの甘辛煮	シューマイ & 煮物
7	火	七夕スペシャルメニュー「五目ちらし寿司の日」 豚しゃぶ & サバの照り焼き 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	海老マヨ & ちくわ天	七夕メニュー 星型コロッケ 400円は、白米になります	ちくわ天 & 煮物
8	水	甘味の効いたキャベツがGoodな回鍋肉 & 白身フライ	ホタテ照り焼き & 揚げ餃子	かに玉	揚げ餃子 & 煮物
9	木	みんな大好き ハンバーグ弁当 照焼マスタード	ローストビーフ & つくね	豚肉と白菜のオイスター炒め	つくね & 煮物
10	金	疲れに効くビタミン補給メニュー! 鶏肉とニラの親子炒め & 味のピリ辛ねぎ味噌炒め	中華からあげ & ミニコロッケ	レンコンのシャキシャキ炒め	ミニコロッケ & 煮物
11	土	サタデースペシャル 名古屋ご当地味噌カツ弁当	シェフにおまかせ	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
13	月	たっぷりお肉とたっぷりお野菜! やわらかチキンカツ & 八宝菜	チャーシュー & 春巻	豚肉とタケノコの味噌炒め	春巻 & 煮物
14	火	暑さを乗り切るメニュー! エビフライ & からあげ弁当	油淋鶏 & ミニバーグ	サワラの醤油焼き	ミニバーグ & 煮物
15	水	プリプリエビカツ & 生姜の効いた焼肉	エビチリ & ロールキャベツ	イカフライ	ロールキャベツ & 煮物
16	木	刺激的なからさ山椒の効いた麻婆炒め & カレーコロッケ	からあげ & ハムステーキ	キーマカレー炒め	ハムステーキ & 煮物
17	金	豚肉と揚げ出し豆腐のさっぱりあんかけ & メンチカツ	エビフライ & 肉団子	海鮮八宝菜	肉団子 & 煮物
18	土	サタデースペシャル ピリ辛そばろとシャキシャキレンコンごはん	シェフにおまかせ	ピリ辛そばろとシャキシャキレンコンごはん	シェフにおまかせ

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	ーロメモ
1	水	【サツパリしていますが美味しさ抜群です!!】 鶏肉の梅風味焼き/サニーレタス/ワカメととろろ昆布の甘酢和え/きのこのソテー/じゃが芋の金平/果物	E: 290 た: 19.5 塩: 2.2	昆布はビタミン類が非常に豊富で、その量は野菜にも引けを取らないほど。
2	木	【ひと手間かけた夏野菜でとびきりなフレンチを!!】 ハンバーググラタウイユソース/付)ブロッコリー/キャベツとコーンのサラダ/フライドポテト/人参のグラッセ/ミニゼリー	E: 342 た: 10.3 塩: 2.0	「ラトウイユ」は、南フランス・プロヴァンス地方、ニースの野菜煮込み料理
3	金	【味の魅力を存分に出す事に力を入れました】 あじのスパイシー竜田揚げ/ミニトマト/ひじきの煮物/豆腐と海老の辛味あんかけ/おくらともやしの和え物/漬物	E: 231 た: 19.0 塩: 3.0	あじには高脂血症や糖尿病、動脈硬化の予防・改善に効果があるビタミンB群が豊富。
6	月	【豚肉はビタミンB1の宝庫!!】 豚肉の生姜炒め/茹でカリフラワー/なめこおろし/マカロニサラダ/いんげんのごま和え/漬物	E: 439 た: 16.5 塩: 2.2	ビタミンB1はスタミナのもとになる重要な栄養素です。
7	火	【七夕弁当・星に願いを込めて★】 星のコロッケ/五目金平/ナポリタン/もやしとちくわの和え物/ほうれん草のお浸し/フルーツ杏仁	E: 356 た: 9.9 塩: 2.1	七夕は、7月7日に行なう星祭りです。
8	水	【味噌のこくで上手い港の味を是非食べてください】 鮭のチャンチャン焼き/ビーフンとキャベツの和え物/ミニトマト/ブロッコリーのごま和え/アスパラのお浸し/コーンサラダ	E: 389 た: 27.5 塩: 3.3	北海道を代表する郷土料理の一つがちゃんちゃん焼き。昔から北海道の漁師町で食べられています。
9	木	【栄養価も充実! ししとうは夏の味!!】 炒り鶏/ポテトサラダ/ししとうの味噌炒め/なすの煮びたし/玉子焼き/ミニ大福	E: 330 た: 12.3 塩: 1.9	ししとうの旬は、7~8月です。ちょうど今の時期、取っても取っても毎日実がなるんですよ!
10	金	【茨城人はやっぱ納豆だっべ・納豆の日】 さわらのみりん焼き/かぼちゃのいとこ煮/ほうれん草のお浸し/大根のしらす和え/もやしのペペロンチーノ/納豆	E: 287 た: 21.4 塩: 1.8	ナットウキナーゼによる脳梗塞・虚血性疾患・老人性痴呆症など、血栓疾患の予防に効果有ります。
13	月	【英国気分のランチメニュー】 白身魚のナポリソース/バジル風味/フライドポテトのチーズ焼き/三色ピーマンのマリネ/スパゲティサラダ/小松菜としめじの煮びたし/デザート	E: 337 た: 17.0 塩: 3.3	βカロテンがバジルには大量に含まれています。
14	火	【チャイナ風メニュー作成しました】 広東風肉野菜炒め/がんもの煮物/こんにゃくの田楽/かぼちゃのサラダ/大豆ともやしの中国風和え/人参のレモン煮	E: 338 た: 15.7 塩: 3.2	★もやしはマメ科・豆知識★ 豆もやしは低カロリーでダイエットに最適な野菜なんです!!
15	水	【只者ではないです。麻婆豆腐で栄養満点】 彩り麻婆豆腐/小松菜のしらす煮/切干大根と油揚げの煮物/蒲鉾と三つ葉の卵とじ炒め/きゅうりとくらげの酢の物/ごま団子	E: 515 た: 30.4 塩: 3.7	三つ葉には食欲増進や消化を促す効果があり、更に神経を安定させ、イライラを解消する効果もあります。
16	木	【アジのおしゃれなランチメニューにこだわりました】 アジと野菜のレモン醤油焼き/おくらのおかかポン酢和え/ビーフンとキャベツの和え物/なすの煮びたし/揚げ出し豆腐の鶏味噌かけ/昆布の佃煮	E: 313 た: 18.2 塩: 2.8	アジに含まれるDHAは記憶力の低下を抑えたり、目によいとされている。
17	金	【今が旬! 新鮮なブルーベリーです】 鶏肉のなめこおろし/ひじきと厚揚げの炒り煮/韓国風五色炒め/ニラ卵炒め/水菜と桜えびのお浸し/フレッシュブルーベリー	E: 320 た: 18.8 塩: 3.3	アントシアニンが目の網膜視細胞で光を伝達するロドプシンの再合成を促進する働きがあるそうです。