

平成27年7月後半メニュー

◎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。
 ※茨城県産米を使用しております。 ※おかずのみの注文は、料金同額になります。



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

☆週替わりメニュー☆

	7/21(火) ~7/25(土)	7/27(月) ~8/1(土)
463円 (税込500円) ライス付	人気ナンバー1メニュー 塩こうじからあげ	定番メニュー 昔ながらの生姜焼き
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	NEW スペインを代表する料理 チキンとシーフードの パエリア ピリ辛ソースが決め手	ピリ辛ダレが美味しい 豚バラ丼 コチュジャンダレ
冷し麺463円 (税込500円)	鶏塩ラーメン	NEW グリーンカレー ラーメン 辛くて美味しいタイカレー
	ネバネバスタミナそば (とろろ&オクラ&なめこ) トッピング納豆+50円	明太豚しゃぶ うどん さっぱり豚しゃぶでツルツルと
魚463円 (税込500円) ライス付	NEW 紅鮭塩焼き 夏はしょっぱい塩焼きで!	サバ味噌煮

夏の週替わりカレーフェア!! 各450円(税込)

※ポークカレー、トッピングとんかつは、お休みになります。



7月21日(火)~25日(土)
牛すじ煮込みカレー

じっくり煮込んだ牛すじの旨みがたっぷり
 とろけたちよっとスパイシーなカレーです!

ライス大盛+ 50円
 ルー大盛 +100円



7月27日(月)~8月1日(土)
マッサマンカレー

今話題の世界一美味しいカレー!
 タイ南部のご当地カレーを日本風にアレンジ
 しました!

★今月のオススメメニュー★



500円
 7/21~7/25
チキンとシーフードのパエリア
 スペインを代表する世界的に人気の
 パエリアです!!
 ピリ辛ソースが具材と相性バツグン!



500円
 7/21~7/25
紅鮭塩焼き
 夏はしょっぱい紅鮭弁当!!
 塩分補給でごはんが進む!



500円
 7/27~8/1
グリーンカレーラーメン
 さわやかな辛さが美味しいタイカレー!
 辛いのが好きな方には特にオススメです!



500円
 7/27~8/1
明太豚しゃぶうどん
 さっぱり豚しゃぶと明太子が相性
 バツグン! 暑い日にはスルッと
 食べられます!

○魚限定メニュー

日程: 毎週水曜日(7月22日、29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
 もございます。

★肉限定メニュー!! 毎週金曜日(7月24日、31日)

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!!



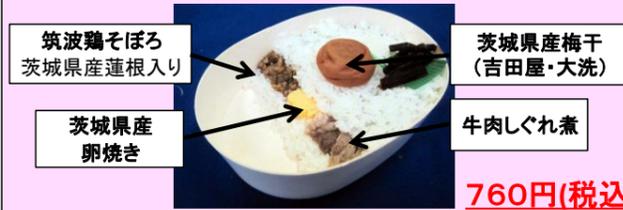
7月24日(金)限定メニューは、
←「冷やし牛しゃぶ弁当」 税込800円



7月31日(金)限定メニューは、
**「ローストビーフ&豚ヒレチーズカツ
 &豚ヒレアスパラ串カツ」 税込1000円**

スペシャル日の丸弁当好評販売中!!

牛肉と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
 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!
21	火	大満足間違いなし! MIXフライ弁当 (エビフライ&コロッケ&白身フライ)	野菜のキッシュ &オムレツ	鶏肉と玉ねぎの 生姜炒め	オムレツ&煮物
22	水	暑いときにはこんな料理で! さっぱりサバの南蛮漬け &豚肉とキャベツのピリ辛味噌炒め	つくね& ローストビーフ	ハムカツ	つくね&煮物
23	木	赤字覚悟の生姜焼き&イカフライ弁当	吉田屋の梅干し &春巻	サーモンフライ	春巻&煮物
24	金	結構辛いです! ヤンニョムチキン &豚肉とチンゲン菜炒め	海老マヨ&肉団子	アジの醤油焼き	肉団子&煮物
25	土	サタデースペシャル のり弁当	シェフにおまかせ	のり弁と おかずがいっぱい	シェフにおまかせ
27	月	週初め活カメニュー! やわらかとんかつ &後引く辛さ 鶏肉のコチュジャン炒め	エビフライ& ロールキャベツ	豚ニラ炒め	ロールキャベツ&煮物
28	火	和風煮込みハンバーグ&鶏の竜田揚げ	からあげ&テリーヌ	鶏肉とレンコンの ピリ辛煮	からあげ&煮物
29	水	タルタルソースと一緒に! プリプリエビカツ &ゴーヤチャンプル	チャーシュー &揚げ餃子	クリームコーン コロッケ	揚げ餃子&煮物
30	木	大好評! 「チャーハンの日」 チンジャオロース&春巻&ナムル 白ごはんご希望のお客様はお知らせください	中華からあげ &ハムステーキ	鶏ごぼう炒め 400円は、白米になります	ハムステーキ&煮物
31	金	ご飯にあいます! プリの照焼&鶏肉の親子炒め	ミニバーグ&エビテリ	豚肉の炒め物	ミニバーグ&煮物
1	土	サタデースペシャル 塩こうじからあげ弁当	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

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
21	火	【絶品中華弁当】 エビと竹の子の中華炒め/人参ともやしのナムル/春雨サラダ/春巻/しゅうまい/チンゲン菜と人参のお浸し	エ:444 た:10.2 塩:3.6	えびは、高タンパクで低脂肪、糖質はゼロなのでダイエットに最適である。
22	水	【ナッツの日】 豚肉のピーナッツ炒め/牛蒡の胡麻マヨネーズ和え/ほうれん草とさつま揚げの煮びたし/ペンネのトマト和え/干し椎茸と竹の子の生姜煮/漬物	エ:295 た:17.7 塩:3.9	木の実であるナッツは、まさに自然界からの贈り物。昔から、ナッツは貴重な保存食として大切に食べられてきました
23	木	【洋食屋の定番メニュー! エビフライ弁当!!】 エビフライ/蓮根とひじきの煮物/いんげんのお浸し/高野豆腐のオランダ煮/チンゲン菜と竹輪の辛子醤油炒め/きゅうりの漬物カツオ風味	エ:311 た:14.1 塩:3.6	エビフライ!! このエビのごちそうは、実は日本発祥である!!
24	金	【スパイシーなチキンでごはんが進む!!】 スパイシーセサミチキン/ほうれん草とコーンのガーリック炒め/ちくわの磯辺揚げ/かぼちゃのごま和え/じゃが芋の土佐煮/果物	エ:347 た:18.7 塩:2.1	ごまには、必須アミノ酸を含む良質なたんぱく質と脂質が豊富で、ビタミンEもたっぷり含まれています。
27	月	【ぷりっとした海老の旨味と味噌の融合です】 海老の中華味噌炒め/しめじと糸こんにゃくの煮物/菜の花のお浸しわさび風味/五目豆/里芋のごまよごし/大根ととろろ昆布の漬物	エ:181 た:16.7 塩:2.7	えびに含まれるキチン・キトサンには、血中の悪玉コレステロールを下げる作用、免疫活性作用、肥満防止、整腸作用などがあります。
28	火	【美味しいアジがさらに美味しく変身です】 アジのカレー風味焼き/挽肉と蓮根の炒め物/マカロニサラダ/わかめの生姜和え/長ねぎとハムのゴマ油和え/黒蜜白玉	エ:351 た:23 塩:2.1	アジの名前は、この魚を食べると非常においしいことから名付けられたといわれています。
29	水	【もずくパワーを知ってほしいんです!!】 鶏肉の照り焼き/もずく酢/ひじきとトマトの和え物/小松菜と車麩の煮物/水菜ときのこの青シソサラダ/果物	エ:243 た:20.4 塩:4.4	もずくにはアルギン酸があり、あの怖い「O-157」を殺菌する作用があります。
30	木	【これでもヘルシーか!? 食べていいんです!!】 メンチカツ/カリフラワーのカレー炒め/盛り合わせサラダ/きのこの梅和え/かぼちゃのきな粉和え/漬物	エ:372 た:13.6 塩:3.8	大豆は「畑の肉」と言われるように多くの栄養素が含まれており、きな粉は大豆の成分をそのまま含んでいます。
31	金	【ビタミンCで疲れを断ち切れ!!】 鮭のタルタル焼き/ポパイソテー/蓮根の金平/人参ともやしのナムル/チンゲン菜のピーナツ和え/果物	エ:278 た:21.7 塩:1.8	蓮根はビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、風邪・がん予防、老化防止に効果有り

【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