

平成27年11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。 ※仕入都合上、内容が変更になる場合がございます。

☆週替わりメニュー☆

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| | 11/2(月)~11/7(土) | 11/9(月)~11/14(土) |
| 463円 (税込500円) ライス付 | お得なよくりセット!! ミックランチ (ローストビーフ&ヒレカツ &豚みそ焼き) | 550円 NEW からあげ ゴールデン 美味しさを追求した究極のからあげ! |
| 井463円 (税込500円) 大盛+50円 | 大分のB級グルメ 鶏天丼 | やっぱり月見でしょ! 月見焼肉丼 |
| 魚463円 (税込500円) ライス付 | サバ味噌煮 | スモークサーモン |
| 鍋メニュー 固形燃料付 | 650円 あつあつ鍋がその場で! カレーハンバーグ鍋 NEW ライス付 | 650円 鍋焼きうどん 海老天3本付 ふりかけおにぎり付+70円 |
| 数量限定 メニュー 売り切れ御免 | 650円 やわらかビーフがごろごろ ハッシュドビーフ | 700円 自家製! 6枚入り ローストビーフ丼 ローストビーフダブル12枚1300円 |

※鍋メニューには、お湯が必要になります。※固形燃料にはライターなど点火するものが必要です。
 ※土日祭日は、鍋メニュー・数量限定メニューはお休みです。



お弁当の万年屋

TEL 029-267-5104

FAX 029-267-5916

各種駅弁
 ・三浜たこめし 875円税込
 ・ダイダラボウのはまぐりめし 875円税込
 ・印籠弁当 1080円税込
 各種おにぎり(鮭、梅、昆布、明太マヨ)各100円税込

万年屋特製おせち 早割受付開始!!
 11月中に予約いただいたお客様は、お値段より10%割引します!



二段重 10800円税込
 三段重 16200円税込
 12月30日に大洗駅でお渡し
 もしくは宅配便で発送
 ※送料、代引き手数料は別途。
 ※仕入れ等の状況により内容が変更になる場合もございます。

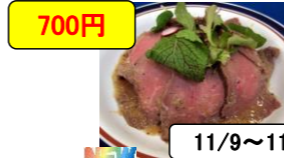
今月の特製メニュー

数量限定・売り切れ御免



11/2~11/6

ハッシュドビーフ
 やわらかく煮込んだ大きな
 ビーフがゴロゴロ!
 お得です!!



11/9~11/13

ローストビーフ丼
 自家製ローストビーフ6枚付
 柔らかくジューシーでしかも
 ポリュームもあります!!
 ダブル12枚1300円!

魚・肉限定メニューがリニューアルして復活!!

毎週水曜日(肉メニュー魚メニューが隔週になります)

○肉限定メニュー

日程:(11月4日(水))

当店シェフが厳選して仕入れたお肉を数量限定でご提供します!



やわらかくて肉厚!!
「三元豚のチーズとんかつ」
 税込700円

★魚限定メニュー

日程:(11月11日(水))

※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。



**「ジャンボエビフライ
&イワシの梅しそフライ」**
 税込800円

万年屋特製カレー 特別価格500円税込

ポークカレー(イカリングフライのせ)



(11月2日(月)~7日(土))
 特製ポークカレーにイカリングフライが2
 個も乗っているお得なメニュー!!
 サクサクイカリングがカレーとの相性バツ
 グン!!

バターチキンカレー(11月9日(月)~14日(土))

ライス大盛+ 50円
 ルー大盛 +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! |
|----|----|--|----------------------|----------------------------|-----------------------|
| 2 | 月 | 秋の味覚きのこ入り豚すき焼き &イカフライ | からあげ &ローストビーフ | 鶏肉の味噌炒め | からあげ&煮物 |
| 4 | 水 | 鮭とほうれん草のクリーミーコロッケ &焼肉 | チャーシュー &シューマイ | カレーコロッケ | シューマイ&煮物 |
| 5 | 木 | 栄養価の高いブリの照焼 &鶏肉とごぼうのうま煮 | エビフライ &ウインナー | チキンカツ | ウインナー&煮物 |
| 6 | 金 | 刺激的辛さの鶏肉麻辣炒め&ハムカツ | ホタテ照焼 &オムレツ | 肉じゃが | オムレツ&煮物 |
| 7 | 土 | サタデースペシャルメニュー チキン南蛮弁当 | 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 |
| 9 | 月 | 食欲増進メニュー! ヒレカツ&豚肉ともやしのガーリック炒め | ミニバーグ &ちくわ天 | 豚串カツ | ちくわ天&煮物 |
| 10 | 火 | 名古屋名物味噌カツ弁当 甘辛味が食欲そそる | テリーヌ &肉団子 | 鶏とチンゲン菜の 塩ダレ炒め | 肉団子&煮物 |
| 11 | 水 | ふっくらやわらかハンバーグ&白身フライ | 海老マヨ &ロールキャベツ | サワラの味噌焼き 400円は、白米になります | ロールキャベツ&煮物 |
| 12 | 木 | 万年屋特製「はまぐりごはんの日」 五目野菜炒め&メンチカツ 白ごはんご希望のお客様はお知らせください | つくね串 &揚げ餃子 | 白身魚の磯辺フライ 400円は、白米になります | 揚げ餃子&煮物 |
| 13 | 金 | 「ごろっと入った」イカカツ &ご飯が進む生姜焼き | ベーコンペッパー &味付のり | 五目野菜炒め | 味付のり&煮物 |
| 14 | 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 |

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 |
|----|----|--|--------------------------|--|
| 2 | 月 | 【全国豆腐祭り・オイスターでこ感あっぷ】 豚肉と豆腐のオイスター炒め/人参とじゃこの炒め物/もやしと竹輪の辛子和え /マカロニサラダ/果物 | エ:378 た:19.9 塩:2.9 | 大豆は消化のあまり良くない食物とされていますが、豆腐となった場合、その吸収率は極めて高く、92~98%が消化吸収されるとされています。 |
| 4 | 水 | 【甘辛い醤油はみんな大好き!!】 鶏肉の海苔つけ焼き/かに風味サラダ/切干大根ときゅうりの和え物/小松菜と あさりの和え物/蓮根のカレー炒め/漬物 | エ:341 た:18.6 塩:3.4 | アサリはタウリンのほか、鉄や亜鉛などのミネラルを豊富に含み、コレステロールを下げ、動脈硬化や高血圧症を予防する効果や、滋養強壮にも効果があるとされています。 |
| 5 | 木 | 【チーズが鮭の美味さとコラボしてますよ】 鮭のチーズ焼き/大根のきんぴら風/里芋とこんにゃくの煮物/ニラと玉葱の洋 風炒め/マカロニのトマトソース | エ:381 た:22.0 塩:2.5 | 少量で効率よく栄養を摂ることができるチーズの栄養価は人間の身体にとってベストバランス。 |
| 6 | 金 | 【さつま揚げと甘味噌で美味さ爆発です!!】 さつま揚げと豚挽き肉の甘味噌炒め/わかめと春雨の生姜和え/小松菜と車麩 の煮物/ヒジキと人参のマリネ/白滝の炒り煮/さつま芋の檸檬煮 | エ:294 た:13.1 塩:3.9 | 「さつまあげ」は原料に魚を使用しているため、たんぱく質、カルシウムが豊富であると同時に、食肉製品と比べると低脂肪かつ低カロリーでとてもヘルシーな食品です。 |
| 9 | 月 | 【下味が絶妙な美味さを引き出し食欲全開】 鶏肉のタンドリー風/フライドポテト/ツナと水菜のサラダ/大根ととろろ昆布の漬 物/人参と干し葡萄のサラダ/フルーツ杏仁 | エ:376 た:12.1 塩:1.5 | タンドリーチキンのタンドリーとは、タンドールからきています。タンドールとは、パンや肉を焼くこつぽのような形をしたインドの焼き菓子のことです。 |
| 10 | 火 | 【おいしいところは全て片栗粉が閉じ込めてますね!】 八宝菜/海老とザーサイのビーフン/もやしと小松菜とジャコの和え物/なすと ピーマンの味噌煮/漬物/デザート | エ:214 た:11.2 塩:3.0 | ビーフンダイエットとは、主食にご飯や他の炭水化物の食品を食べる代わりに、血糖値を上げにくい低GI食品であるビーフンを食べるというダイエット方法です |
| 11 | 水 | 【★食して腸内活発言う事無し★】 鮭のチャンチャン焼き/ほうれん草のピーナッツ和え/エスニック春雨/ごぼうサ ラダ/竹の子の土佐煮/カブの梅香漬け | エ:324 た:25.4 塩:2.8 | ゴボウは食物繊維の多い食べ物です。腸の働きを活発にしてくれますし、老廃物を排出する働きを高めてくれます。 |
| 12 | 木 | 【辛すぎないピリ辛い味付けが好評です】 豚肉とマロニーのピリ辛炒め/蒲鉾の梅肉巻き/ブロッコリーのマヨネーズ焼き/ かぼちゃのごま和え/コーンサラダ/果物 | エ:358 た:15.4 塩:3.1 | マロニーは低GI食品低GI食品です体内で消化吸収される血糖増加度が低いんです。 |
| 13 | 金 | 【寒くなると食べたくなるすき焼きが生まれ変わりました】 ハンバーグすき焼き風/大豆サラダ/切干し大根の炒め煮/サラダスパゲティ/ 大学芋/漬物 | エ:393 た:15.3 塩:3.3 | 大豆が畑の肉と言われる理由大豆が肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいることがわかったからです。 |

【ヘルシーメニュー料金】

| | | | |
|-------------------------|------------|-----------------------|-----------------------|
| 463円 (税込500円) | (白ごはん普通盛り) | 白ごはん半ライス 201kcal | 十穀米半ライス 204kcal |
| | (十穀米半ライス) | 白ごはん普通盛り 403kcal | 十穀米普通盛り 408kcal + 50円 |
| | | 白ごはん大盛り 554kcal + 50円 | 十穀米大盛り 561kcal + 100円 |

★今月のオススメメニュー★



11/2~11/7

カレーハンバーグ鍋
 みんな大好きハンバーグ&
 カレーのコラボです!
 ♪はごはんを入れてカレー
 おじやに!



11/9~11/14

からあげゴールデン
 シンプルに美味しいからあげを
 追求しました。
 下味のつけ方、揚げ方にこだわ
 った究極のからあげです!!



11/9~11/14

鍋焼きうどん
 豪華海老天3本付!!
 鍋焼きうどんの季節がやって
 来ました。身も心もほっかほか
 に!!



11月1日つけけんちん発売!

北茨城の郷土料理「つけけんちんそば」
 を自宅で楽しめます! 温めるだけで完成!
 お好みの麺(そば、うどんなど)と一緒に
 お召し上がり頂けます。
 お弁当と一緒にお届けします。

2人前 1080円税込



カレーにトッピング
 手作りロースとんかつ
 1枚+150円
 ダブル2枚+300円

宝石米シリーズメニュー
 ・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)
 ・ななかいの里こしヒカリ
 204円(税込220円)

スペシャル日の丸弁当

つくば鶏そばろ&牛肉しぐれ煮
 &小美玉卵焼き **760円(税込)**

●のり弁日の丸におかずをプラス
 ・白身フライ1個 650円税込
 ・からあげ2個 700円税込
 ・イカフライ1個 650円税込

10月26日より水戸駅
 にて好評販売中!