

平成27年11月後半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までにお願います。 ※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。



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

☆週替わりメニュー☆

	11/16(月) ~11/21(土)	11/24(火) ~11/28(土)	11/30(月) ~12/5(土)
463円 (税込500円) ライス付	みんな大好き 550円 NEW 洋食セット ハンバーグ&チキングリル &カニクリームコロッケ	冬はやっぱりすきやき 豚すき焼き 温玉添え	宮崎名物 大人気メニュー! チキン南蛮 タルタルソースが決め手
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	自家製チャーシュー6枚 チャーシュー丼 ダブル12枚900円	豪華海老天3本入り 天丼 海老天ダブル6本+300円	具だくさんの本格ビビンバ ビビンバ丼
魚463円 (税込500円) ライス付	650円 ポリウム満点! NEW 手作りカツ鍋 ライス付 手作りロースカツが美味しい	650円 ポリウム満点 坦々麺 ふりかけおにぎり付+70円	650円 体も心もポッカポカ NEW 薬膳鍋 健康は内側から! 半ライス付+50円
鍋メニュー 固形燃料付	600円 定番洋食メニュー オムライス デミグラスソースが決め手	北海道帯広名物 豚丼 豚肉ダブル16枚1000円	600円 食べ応えバッチリ! 600円 手作りロースかつ丼
数量限定メニュー 売り切れ御免			

魚・肉限定メニュー!!
 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18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!

11月18日(水)限定メニューは、チキンカツとトマトの風味豊かなポロネーゼが相性バツグン!
「チキンポロネーゼ」税込650円

前日ご予約承ります!

★魚限定メニュー
 日程: (11月25日(水))
 ※魚限定メニューは天候等により不漁の場合、お休みする事もございます。

11月25日(水)限定メニューは、
「銀ダラの西京焼き 野菜天ぷら付」
 税込800円

★今月のオススメメニュー★

550円 11/16~11/21
NEW 洋食セット
 ハンバーグ&チキングリル &カニクリームコロッケ
 定番洋食のセットです。一度に2種類を楽しめる欲張りメニュー!

650円 11/16~11/20
NEW 手作りカツ鍋
 手作りロースカツを卵でとじる熱々鍋です。ロースカツは、やわらかくてジューシー! ポリウム満点で、満足間違いなし!!

600円 11/24~11/27
NEW 豚丼
 北海道帯広発祥のご当地グルメ豚丼です。肉厚の豚肉を甘辛味に仕上げました! 香ばしく焼き上げた豚肉の香りが食欲をそそります! 豚肉8枚乗ってポリウム満点!
豚肉ダブル(16枚)1000円

650円 11/30~12/4
NEW 薬膳鍋
 手羽元はコラーゲンたっぷりで美肌効果バツグン。クコの実は100種類の栄養が含まれる「スーパーフルーツ」として世界中で注目されています。また、生姜には血行促進、春菊の香りはイライラ解消、ごぼうには精力増強の効果があります。

11月後半のカレーは...
 特別価格**500円**税込
 ライス大盛+ 50円
 ルー大盛 +100円

マッサマンカレー (11月16日(月)~21日(土))
 世界一美味しいといわれるタイ南部のご当地カレーです。

牛すじ煮込みカレー (11月24日(火)~11月28日(土))
 当店シェフが、3時間煮込んだやわらか牛すじが絶品!!
 リピーターの皆様には、お待たせしました! まだ、食べていないお客様は、ぜひ一度食べてみてください!

ポーク辛~(カレー) (11月30日(月)~12月5日(土))
激辛注意!! 辛いもの好きにはたまらないスパイスの効いた激辛カレーです。

★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

万年屋特製おせち 早割受付締め切り間近!!
 11月30日まで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
 のところ特別価格**9720円**税込

三段重 16200円税込
 のところ特別価格**14580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。

つけけんちゃん好評販売中!
 北茨城の郷土料理「つけけんちゃんそば」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)と一緒に召し上がり頂けます。
お弁当と一緒に届けます。

スペシャル日の丸弁当
つくば鶏そば&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

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) (十穀米半ライス)

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

※500円400円日替わり弁当も十穀米に変更できます。

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!
16	月	サーモンフライタルタルソース&鶏肉とテンゲン菜の塩ダレ炒め	鴨スモーク & シューマイ	挽肉とキャベツの炒め物	シューマイ&煮物
17	火	豪華エビフライ弁当 売切れたらスイマセン	ローストビーフ & ロールキャベツ	サバのカレー炒め	ロールキャベツ&煮物
18	水	アジアンテイストな唐揚げ&豚ひき肉のタイ風炒め	ホタテ照焼 & 肉団子	チキンクリームフライ	肉団子&煮物
19	木	3種のチーズ入りメンチカツ&ダッカルビ	中華からあげ & ハムステーキ	チンジャオロース	ハムステーキ&煮物
20	金	お肉も野菜もいっぱい食べよう 八宝菜&チキンカツ	エビチリ & ミニバーグ	ハムカツ	ミニバーグ&煮物
21	土	サタデースペシャルメニュー MIXフライ弁当	シェフにおまかせ	シェフにおまかせメニュー	シェフにおまかせ
24	火	野菜たっぷり イタリアンハンバーグ弁当	チーズ & からあげ	豚ごぼう煮	からあげ&煮物
25	水	厳選ポテトコロッケ & ピリ辛豚肉のチリソース炒め	チャーシュー & 揚げ餃子	ハムサラダフライ	揚げ餃子&煮物
26	木	洋風メニュー「ピラフの日」 エビカツ&鶏肉のトマト炒め 白ごはんご希望のお客様はお知らせください	野菜のキッシュ & ウィナー	チキンソテー 400円は、白米になります	ウィンナー&煮物
27	金	甘酸っぱさが食欲をそそる! サバの南蛮漬け&豚肉アスパラ炒め	海老マヨ & 春巻	豚肉チゲ炒め	春巻&煮物
28	土	ふりかけごはんとおかずがいっぱい	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
30	月	大人気 豚のロース串カツ&鶏肉の四川風炒め	ポークパストラミ & つくね	豚肉とジャガイモのカレー風味炒め	つくね&煮物

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	一口メモ
16	月	【魚介の旨味が広がる一品です】 魚介と野菜のチリソース炒め/しめじと糸こんにゃくの煮物/揚げ餃子/とろろ/おからの生姜マリネ/果物	E: 284 た: 18.6 塩: 3.2	エビは毛髪育成、脳卒中・心臓病予防に効果があり、タウリンのほかにもビタミンEが多く含まれています。
17	火	【根菜のシャキシャキ感がたまりません!!】 キャベツと蓮根の肉味噌炒め/しゅうまい/ひじきの煮物/人参グラッセ/わかめと葛きりの酢の物/デザート	E: 300 た: 13.3 塩: 3.7	炎症や熱を抑える働きをもつ ダイゼイン を含み古くから萬根湯(かっこんとう)として漢方薬にも使われてきた萬。現在は生産量が少なく、貴重な食材。
18	水	【チキンときのこの旨味がわっとお口に広がる一品】 チキンソテー和風きのこソース/カラフルペロンチーノ/小松菜の磯和え/長ねぎとハムのゴマ油和え/ポテのチーズまぶし/煮豆	E: 358 た: 20.9 塩: 2.1	なんといっても食物繊維が豊富なきのこ。便秘予防に効果を発揮するほか、動脈硬化の予防・改善にも有効
19	木	【たっぷりの野菜とキムチが絶妙!!】 野菜と豚肉のキムチ炒め/ザーサイ和え/かぼちゃのいとこ煮/海藻ミックスサラダ/春巻/キャベツの韓国風漬物	E: 272 た: 11.1 塩: 4.2	キムチには大腸の中で健康に良い働きをする バクテリア (さまざまな面でとても重要)である、 プロバイオティクス が含まれている。
20	金	【淡白な白身がイタリア風に生まれ変わりました】 白身魚のピザ焼き/菜の花と海老のイタリアンソテー/カリフラワーのゆかり和え/フライドポテトのパセリ風味/もやしと三つ葉のお浸し	E: 295 た: 21.6 塩: 1.9	カリフラワーにはビタミンCが豊富に含まれています。疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。
24	火	【地味に見えますが、味は絶品! 美味さは確実です】 ホッケの塩焼き/人参のソース炒め/筑前煮/五目きんぴら/マカロニサラダ/アスパラのおかか和え	E: 331 た: 20.1 塩: 2.4	ホッケは脂質が少なめの魚ですが、オメガ3系の脂肪酸である、エイコサペンタエン酸(EPA)は100gあたり640mgと比較的豊富に含まれています。
25	水	【お弁当でたっぷり野菜としゃぶしゃぶ♪】 ポイル野菜と豚しゃぶ/いんげんのサラダ/厚揚げと豆板醤炒め/イカとにんにくの芽炒め/あさりと牛蒡のしぐれ煮 果物	E: 351 た: 20.1 塩: 2.2	豚のロース肉のカロリーは、ゆでると4%、焼くと10%ダウン。皮付きの鶏もも肉では、ゆでると21%、焼くと28%カロリーダウンします。
26	木	【海苔の風味がたまりません!】 タラの竜田揚げ青のり風味/春雨サラダ/茎わかめのナムル/マカロニのクリーム煮/粉ふき羊カレー風味/あちら漬	E: 280 た: 16.8 塩: 3.2	青のりの メチルメチオニン という成分が、煙草のニコチンの害を緩和するという報告も。カロチンがにんじんの3倍、鉄分はほうれん草の30倍。
27	金	【生姜の甘じょっぱさが癖になること間違い無し】 豚肉の生姜焼き/ロールキャベツ/さつま芋と野菜の天ぷら/ツナとトマトのスパゲティ/ニラ卵炒め/漬物	E: 326 た: 17.0 塩: 3.2	ツナ缶のおいしく食べられる賞味期限は5年とされていますが、製造後7~8年たっても品質の変化はほとんど見られないというほど長期保存性があります。
30	月	【秋刀魚の美味しい季節に手間かけて美味しさ格別】 焼き秋刀魚と野菜の南蛮漬け/青菜の煮びたし/もやしとハムの酢の物/南瓜のにんにく炒め/竹の子と豆腐のうま煮/りんごのコンポート	E: 350 た: 17.6 塩: 2.7	秋刀魚には必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、またカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含む。

水戸駅にて好評販売中!