

平成27年12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★

	11/30(月) ~12/5(土)	12/7(月) ~12/12(土)
463円 (税込500円) ライス付	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	お得なセットメニュー！！ エビチリ&豚バラ竜田
井463円 (税込500円) 大盛+50円	具だくさんの本格ビビンバ ビビンバ丼	甘酢ダレが美味しい からあげ7個入り 中華風からあげ丼 からあげダブル14個 850円
魚463円 (税込500円) ライス付	銀鮭の西京焼き	和食の定番 サバ味噌煮
鍋メニュー 固形燃料付	650円 NEW 健康は内側から！ 薬膳鍋 半ライス付 普通ライス+50円 最後に半ライスを入れて薬膳がゆに！	650円 NEW 酸味と辛みが効いた 酸辣湯麺 サンラータンメン 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	600円 たっぷり卵の 手作りロースかつ丼 食べ応えバッチリ！	650円 大きいビーフがゴロゴロ ハッシュドビーフ

※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。

メに半ライスをいれて薬膳がゆに！！

★今月のオススメメニュー★

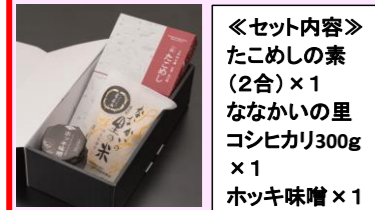


650円 **176kcal**
11/30~12/4
薬膳鍋 半ライス付
普通ライス+50円
手羽元はコラーゲンたっぷりて美肌効果バツグン。クコの実には100種類の栄養が含まれる「スーパーフルーツ」として世界中で注目されています。また、生姜には血行促進、春菊の香りはイライラ解消、ごぼうには精力増強の効果があります。



650円
12/7~12/11
酸辣湯麺 サンラータンメン
ふりかけおにぎり付+70円
酸味と辛みが病み付きに！最後に卵を溶いて入れればかき玉状態で出来立て酸辣湯麺！酸味豊かな辛味スープでポッカポカ！

お世話になった方へ
万年屋お歳暮セット
お弁当と一緒にお届けします。



価格: 3,000円税込 ※送料込

★宝石米シリーズ
スペシャル日の丸弁当 760円税込
日の丸弁当 540円税込
とっぴんのり弁 540円税込

年越しそばに！お雑煮に！

万年屋特製つけけんちん



温めてあるお好みの麺と一緒に召し上がり頂けます！お湯でうすめるとお雑煮にも！お餅との相性もバッチリ！！
万年屋特製つけけんちん
2人前 1080円税込
※お雑煮、けんちん汁にすると3人前になります。

お正月の手土産には各種炊き込みご飯の素がぴったり！
たこめしの素、はまぐりめしの素、軍鶏めしの素、ホッキ貝めしの素、鮎めしの素、あわびめしの素
1合用、2合用あります。お値段などは、お問い合わせください。



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

MerryXmas 万年屋特製クリスマスメニュー予約受付中！



お弁当と一緒にお届けします
12月24日25日限定
クリスマスオードブル(3人用)
2500円税込



チキンバーレル
2000円税込
骨付き
ローストチキン
300円税込/本

万年屋特製カレー

特別価格**500円**税込

ポーク辛~(カレー)(11月30日(月)~12月5日(土))
激辛注意！！特製スパイス調合の旨辛カレー！

ポークカレー(イカリングフライのせ)
(12月7日(月)~12日(土))
ポークカレーにイカリングフライのつたお得なカレー！

ライス大盛+ 50円
ルー大盛 +100円

今月の特製メニュー

数量限定・売り切れ御免



600円
11/30~12/4
卵たっぷり
手作りロースかつ丼



650円
12/7~12/11
大きいビーフがゴロゴロ
ハッシュドビーフ

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: (12月2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！



分厚いカツがボリューム満点！
「三元豚のカツサンド」
税込650円

★魚限定メニュー

日程: (12月9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。



高たんぱく低カロリーでDHAが豊富
「メカジキのステーキ
& 静岡産肉厚アジフライ」
税込750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	火	スペシャル中華御膳弁当	エビフライ & ウィンナー	鶏肉と玉ねぎの炒め物	ウィンナー&煮物
2	水	ちょっぴり辛めな生姜焼き&カニクリームコロッケ	ミニバーグ & 春巻	イカフライ	春巻&煮物
3	木	前回は申し訳ございません。今回は必ずガッツリ！！ 名古屋名物 味噌カツ弁当！！	ソフトサラミ & ミニコロッケ	豚肉とコンニャクの ピリ辛煮	ミニコロッケ&煮物
4	金	週末乗り切ろうメニュー！ ガリバタチキン&ピリりと辛い山椒の効いた麻婆炒め	チャーシュー & シューマイ	サバのカレー 醤油焼き	シューマイ&煮物
5	土	菜めしごととおかずがいっぱい	シェフにおまかせ	菜めしごととおかずが いっぱい	シェフにおまかせ
7	月	相性バツグン サワラのマヨネーズ焼き & エビグラタンカツ	つくね串 & ちくわ天	麻婆春雨	ちくわ天&煮物
8	火	ガッツリ行ってください！ヒレカツ弁当	ローストビーフ & ロールキャベツ	ホッケ塩焼き	ロールキャベツ&煮物
9	水	ピリ辛挽肉と白菜炒め&食欲そそるカレーコロッケ	エビチリ & からあげ	チンジャオロース	からあげ&煮物
10	木	年末に向けてタウリンとって疲れをスッキリ 「しじみごはんの日」 豚すき焼き&チキンソテー 白ごはんご希望のお客様はお知らせください	鴨スモーク & 揚げ餃子	メンチカツ 400円は、白米になります	揚げ餃子&煮物
11	金	磯の香りが食欲をそそる 豚肉の磯辺揚げ & ホッケの塩焼き	野菜のキッシュ & オムレツ	豚肉とアスパラ炒め	オムレツ&煮物
12	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	シェフにおまかせメニュー	シェフにおまかせ

エ:エネルギー た:タンパク質 塩:塩分

ヘルシーメニュー463円(税込500円)

日	曜日	ヘルシーメニュー463円(税込500円)	栄養価	一口メモ
1	火	【日本の味、味噌が香ばしさを作り上げています】 鶏のねぎ味噌焼き/パプリカともやしのナムル/大根と干し桜えびの煮物/和風マカロニサラダ/玉葱のおかか和え/デザート	エ:417 た:19.6 塩:1.9	桜えびのカロリーは車エビや伊勢エビとほぼ同じです。他のエビ類との大きな違いは、丸ごと食べるのでミネラル類が3倍近くに増えることです。
2	水	【鮭とカレーの愛称は抜群です】 鮭のカレー焼き/ほうれん草のお浸し/ひじきと人参のマリネ/里芋の含め煮/そら豆のひすい煮/カブの漬物	エ:230 た:16.5 塩:2.9	ひじきは美肌に効果のある栄養素で、皮膚を健康に保つビタミンA、便秘 解消に役立つ食物繊維が豊富である。また食物繊維には肥満予防効果もある。
3	木	【中華風弁当】 麻婆茄子/中華サラダ/竹の子ときのこの炒め物/じゃことキャベツのお浸し/蓮根の梅和え/きゅうりとくらげの酢の物	エ:191 た:10.1 塩:3.2	クラゲは95%以上が水分で、他の固形成分はたんぱく質。漢方では、体の余分な熱をとり、足のむくみ、せき、たん、二日酔い、生理不順などを改善する食材。
4	金	【鶏肉に魅惑のスパイスが仕込まれました】 鶏肉の和風香草焼き/大根サラダ/春菊の辛子和え/金平ごぼう/小松菜のかにあんかけ/漬物	エ:271 た:15.8 塩:3.0	日本人に人気の食材であるかには、他の魚と比べても、高タンパク低カロリー良質のタンパク質を15~20%も含み、脂質や糖質はほとんど含まず、ダイエットに適した食品。
7	月	【ピリ辛い刺激が脳まで活性化させるかも？】 豚肉とマロニーのピリ辛炒め/里芋の土佐煮/しめじサラダ/煮豆/小松菜の磯和え/かぼちゃのサラダ	エ:361 た:14.8 塩:2.9	「香りマツタケ、味シメジ」といわれるようにうま味が特徴。成分はシイタケと同じグアニル酸主です。風味を失わないよう、手早く洗い、加熱しすぎないことが調理のポイントです。
8	火	【濃厚な旨味が際立つ一品です】 ぶりの照り焼き/キャベツの酢漬/じゃが芋のそぼろ煮/蓮根とひじきの炒め煮/高野豆腐のグラタン/水菜とコーンのサラダ	エ:320 た:19.7 塩:2.7	出世魚としておなじみのブリは、魚のなかでも群を抜く濃厚な味わい。これはたっぷりとした脂のため、脂肪には、不飽和脂肪酸のEPAやDHAも豊富に含まれています。
9	水	【イタリアを旅したエビフライ定食】 エビフライイタリアンソース/さつま芋の甘煮/なす炒め/いんげんの白和え/切干し大根と油揚げの煮物/果物	エ:318 た:12.8 塩:3.1	白和えとは、マヨネーズ、砂糖、醤油などで味付けした野菜(ほうれん草など)を、豆腐で和えたものです。当たり前ですが豆腐は崩します。
10	木	【隠し味の香辛料が食欲をそそります】 たらのタンドリー焼き/いかと葱のめた/里芋の柚子あんかけ/ニラ卵炒め/漬物	エ:210 た:21.9 塩:3.8	ネギには免疫力を高めるカロテンやビタミンC、抗菌・抗ウイルス作用のあるネギオールという成分が、特に青い葉の部分にカロテンやビタミンCが多く含まれています
11	金	【子供も大人も大好きハンバーグ定食】 チーズハンバーグ/さつま揚げの煮びたし/ピリ辛ブロッコリー/スパゲティサラダ/人参のグラッセ/わかめと昆布の甘酢和え/デザート	エ:379 た:17.5 塩:2.8	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。適量を食生活に取り入れれば、美容と健康、ダイエットにもつながる。

【ヘルシーメニュー料金】

463円 (税込500円) (十穀米半ライス)	白ごはん普通盛り 201kcal	十穀米半ライス 204kcal
	白ごはん普通盛 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