平成27年12月後半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00 までにお願いします。　※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、内容が変更になることがございます。

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

☆週替わりメニュー☆

	12/14（月）～12/19（土）	12/21（月）～12/26（土）
463円（税込500円）ライス付	550円 みんな大好き和風ツナマヨ味！ ツナマヨチキン竜田 食べ応え満点！！	ボリュームたっぷりとんかつ！ 厚切りロースとんかつ
丼463円（税込500円）大盛+50円	人気メニュー 月見焼肉丼	豪華海老天3本付 天丼 海老天ダブル6本＋300円
魚463円（税込500円）ライス付	スモークの香りが香ばしい！ スモークサーモン	卵とマヨネーズでふんわり焼き上げた きのこ入り サワラのけんちん焼
鍋メニュー 固形燃料付	650円 NEW スパイシーカレー鍋 カレー鍋ライス付 寒い日にはコレ！！	650円 NEW ピリ辛味が美味しい 台湾ラーメン生卵付＋50円 半ライス付 〆に追いめしがおススメ！
数量限定メニュー 売り切れ御免	650円 手捏ねハンバーグ付 大人のお子様ランチ 大人がわくわくするお子様ランチ	650円 漁師風パスタ イカ＆海老＆アサリ＆ムール貝 アルデンテに仕上げました

※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。

★今月のオススメメニュー★

NEW **ツナマヨチキン竜田**

人気のチキン竜田にみんな大好き
和風ツナマヨをプラスして焼き上げました！
マイルドなツナマヨがサクサクジューシーな
チキン竜田にぴったり！！

NEW **台湾ラーメン** 生卵付＋50円 半ライス付

ピリ辛味の台湾ミンチとスープが絶品の
台湾ラーメン！カプサイシンが代謝を上
げるので、温まります！！
半ライスを〆に追い飯するのがおススメ！

お歳暮・お年賀ののし付でお弁当と一緒にお届けします！

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お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。

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
スペシャル日の丸弁当　760円税込
日の丸弁当　540円税込
にっぽんののり弁　540円税込

MerryXmas 万年屋特製クリスマスメニュー予約受付中！

12月14日～25日まで！前々日ご予約でお弁当と一緒に届けします！

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

万年屋特製おせち受付中！！

12月21日（月）まで！

二段重　10800円税込
三段重　16200円税込
※詳しくはお問い合わせください。

御用納めメニュー

蕎麦＆焼肉＆タレ付天ぷらで天丼にできる年末サービスメニュー
特別価格
650円税込

今月の特製メニュー

650円

シェフ特製
大人のお子様ランチ
チキンライス＆エビフライ＆手捏ね俵ハンバーグ＆目玉焼き

数量限定・売り切れ御免

650円

イカ＆エビ＆アサリ＆ムール貝
漁師風パスタ

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）

〇肉限定メニュー
日程：（１２月１６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！

お得なセットメニュー
「梅しそとんかつ
＆骨付きソーセージ」
税込700円

万年屋特製カレー

ライス大盛＋ 50円
ルー大盛　＋100円

特別価格500円税込

マッサマンカレー（12月14日（月）～19日（土））
タイ南部のご当地カレー！世界一おいしいと言われます

バターチキンカレー（12月21日（月）～28日（月））
日本人の味覚に一番合うといわれるカレーです！

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！
14	月	ホッとする味付けにごはんが進む ブリの照焼＆からあげ	ホタテ照焼＆ウィンナー	五目野菜炒め	ウィンナー＆煮物
15	火	みんな大好き　とろ～り卵のかつ煮	海老マヨ＆イカリングフライ	サワラの生姜煮	イカリングフライ＆煮物
16	水	豚肉と揚げだし豆腐の野菜あんかけ＆メンチカツ	ベーコンペッパー＆春巻	白身フライ	春巻＆煮物
17	木	今年最後の味付けごはんと言ったらやっぱりこれ！ 万年屋特製「はまぐりめしの日」 スタミナ焼肉＆野菜コロッケ 白ごはんご希望のお客様はお知らせください。	チャーシュー＆肉団子	豚肉とキャベツのオイスター炒め 400円は、白米になります	肉団子＆煮物
18	金	やわらかチキンカツ＆チンジャオロース	ペッパーチキン＆つくね	ハムカツ	つくね＆煮物
19	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
21	月	さっぱり白身魚の竜田　おろしポン酢付＆鶏肉とにんにくの芽炒め	味付のり＆ハムステーキ	四川風ピリ辛焼肉	ハムステーキ＆煮物
22	火	冬至メニュー　かぼちゃコロッケ＆豚肉とキャベツの甘辛味噌炒め	エビチリ＆オムレツ	サーモンフライ	オムレツ＆煮物
24	木	Xmasイブメニュー ど～んと1本骨付きチキンソテー	チーズ＆ロールキャベツ	豚肉の洋風炒め	ロールキャベツ＆煮物
25	金	HappyXmas　エビフライ・ハンバーグ弁当	ローストビーフ＆からあげ	イカフライ	からあげ＆煮物
26	土	サタデースペシャル　塩こうじ唐揚げ弁当	シェフにおまかせ	シェフにおまかせ	シェフにおまかせ
28	月	特別価格650円 御用納めメニュー　天ぷら＆蕎麦＆焼肉		400円契約会社様は、通常通り日替わりおまかせメニューでお届けします。一般のお客様はお休みとさせていただきます。	

※28日（月）は、御用納めメニューとバターチキンカレー（500円）のみの営業となります。

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） 白ごはん普通盛 十穀米半ライス	栄養価	一口メモ
14	月	【しょうがの効能で体の芯までポッカポッカ】 鯖のムニエルスウィートジンジャーソース/葱と椎茸炒め/大豆のペペロン/厚揚げ卵のわかめあんかけ/切干大根のツナカレー炒め/漬物	エ:405 た:20.6 塩:3.1	ジンゲロンは生姜に含まれる辛み成分の一つで、血行を促進する作用や体を温めて冷え性を改善する働きがあります。
15	火	【15日は中華の日・中華弁当】 チンジャオロース/エスニック春雨サラダ/チンゲン菜のナムル/かに風味ニラ玉/カリフラワーの甘酢和え/ごま団子	エ:329 た:20.7 塩:3.5	ニラ（韮）には沢山のβカロテンが含まれていて、このβカロテンは体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持などにも役立っています。
16	水	【鶏と野菜の旨味、全てが卵に包まれた美味さ！】 親子煮/白菜とザーサイの和え物/ごぼうと人参の金平/えびと小松菜のごま油炒め/かぶとカラーピーマンのドレッシングマリネ/漬物	エ:273 た:19.5 塩:3.3	鶏の脂肪には、血中コレステロールを抑える不飽和脂肪酸（オレイン酸やリノール酸）が多く血栓を予防します。
17	木	【ジューシーな味噌タレが絡んで食欲増進】 豚肉となすの味噌炒め/しらすおろし/揚げ出し豆腐/ほうれん草のお浸し/ひじきの炒り煮/果物	エ:317 た:18.8 塩:3.1	紫紺色はナスニンというポリフェノールの一種で強い抗酸化力、ガンや生活習慣病のもととなる活性酸素を抑える力が強い。また、コレステロールの吸収を抑える作用もある。
18	金	【野菜の豊富なあんかけで贅沢三昧！！】 白身魚の竜田揚げ野菜餡かけ/じゃが芋のチーズ焼き/アスパラのおかか和え/なめこおろし/ごぼうサラダ/かぼちゃのきな粉まぶし	エ:304 た:18.3 塩:2.3	なめこの主成分は水分で100g(1袋)で約15kcalと低カロリーで、ダイエット中の食事に適しているのも嬉しいですね。
21	月	【冬になるとホワイトソース、食べたくなりませんか？】 カニクリーミーコロッケ/ぜんまいの塩昆布煮/いかとニンニクの芽炒め/キャベツと三つ葉のお浸し/あちゃら漬け/大学芋	エ:316 た:9.1 塩:1.9	抗酸化と免疫力強化に効果のあるビタミンAとCを多く含むぜンマイは、生活習慣病から風邪まで、幅広い病気の予防が期待できる自然の恵みです。
22	火	【冬至：私からあなたへ。思いやり弁当：本日限定です 】 鮭のチャンチャン焼き/南瓜のいとこ煮/蓮根の梅和え/きゅうりの辛味漬け/大根と人参の柚子和え/小松菜と銀杏のガーリック炒め	エ:321 た:24.7 塩:3.2	冬至に【ん】のつく食べ物を食べるとその後1年の運が良くなり、根性が強くなると言われています。
24	木	【クリスマスメニュー】 鶏肉の和風ミートローフ/フライドポテト/あさりとごぼうのしぐれ煮/いんげんのアーモンド和え/海藻ミックスサラダ/かぶのしそ漬け	エ:382 た:21.9 塩:4.2	ミートローフのいいところはオーブンで焼くので肉汁がうまくソースに化けること！つまり全てがジューシーに美味いわけです。
25	金	【冬こそ野菜をたっぷり摂取で抵抗力をあげてほしいです】 野菜たっぷりポークソテー/もやしのペペロンチーノ/白滝の山菜炒め/ペンネのトマト和え/キャベツとコーンのサラダ/焼きりんご	エ:357 た:17.4 塩:2.3	焼きりんごダイエット りんごの場合、焼くとペクチンの働きがアップし、吸収率も数倍に。余計な脂肪や老廃物を排出、ダイエットとともに腸の働きも正常化。

1月7日（木）のヘルシーは、七草メニューになりますので、お楽しみに！！

【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）	白ごはん半ライス 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