平成28年1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

万年屋創業25周年

創業25周年記念特別メニュー第2弾！！

☆週替わりメニュー☆

	1/18(月)～1/23(土)	1/25(月)～1/30(土)
463円（税込500円）ライス付	お得なランチセット **ミックスランチ** ローストビーフ＆ヒレカツ＆豚バラ焼	550円 NEW 塩こうじに漬けた **でっかいチキンカツ** 柔らかくてボリューム満点！
丼463円（税込500円）大盛+50円	豪華海老天3本付 **天丼** 海老天ダブル6本＋300円	人気ナンバー1丼メニュー **月見焼肉丼**
魚463円（税込500円）ライス付	ふんわり卵とマヨネーズで焼き上げた **サワラのけんちん焼**	**銀鮭の西京焼**
鍋メニュー 固形燃料付 大盛+50円	650円 野菜たっぷりボリューム満点！ **醤油ちゃんこ鍋** ライス付	650円 NEW **常陸秋そばつけけんちん** 奥久慈軍鶏肉入りつくね 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 大人がワクワクする **大人のお子様ランチ** 手捏ねハンバーグが美味しい	600円 卵たっぷり **ロースかつ丼** ロースカツがボリューム満点！

※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★

650円

1/25～1/29

NEW
常陸秋そばつけけんちん
奥久慈軍鶏肉入りつくね

茨城県北部の郷土料理つけけんちんそばです！！奥久慈軍鶏肉入りつくねなどの大きな具材がいっぱいの熱々けんちん汁にそばをくぐらせてお召し上がりください！！

1/25～1/30

NEW
塩こうじに漬けた
でっかいチキンカツ

塩こうじに漬けこんでいるので、ふわふわジューシー！塩こうじの優しい塩味が口の中に広がります！！
しかもでっかくて食べ応え満点です

自宅で簡単つけけんちん
2人前1,080円税込
好評販売中！！

県庁生協売店や
エクセルみなみで
販売中！

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

牛すじ煮込みカレー（1月18日（月）～23日（土））
当店シェフが3時間じっくり煮込んだ牛すじが絶品

バターチキンカレー（1月25日（月）～30日（土））
日本人の味覚に一番合うといわれるカレーです！

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

25周年記念駅弁リニューアル！

水戸駅、大洗駅で好評販売中！！

水戸といったらやっぱりコレ！
印籠弁当
1,080円（税込）

お弁当箱も一新！

三浜たこめし
880円（税込）

各種駅弁
・ダイダラボウのはまぐりめし　８７５円税込
・スペシャル日の丸弁当　７６０円税込
・日の丸弁当　５４０円税込

今月の特製メニュー

数量限定・売り切れ御免

650円

1/18～1/22

大人のお子様ランチ
チキンライス＆エビフライ
＆手捏ねハンバーグ
大人がワクワクするをテーマにしたお子様ランチです！
手捏ねハンバーグが美味しい！

600円

1/25～1/29

ロースかつ丼
卵たっぷりロースかつ丼！
厚切りロースカツが大きくて食べ応え満点！
大人気メニュー！

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：（１月２０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！

「土浦レンコン ハンバーグ170g」
税込800円

★魚限定メニュー

日程：(1月27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。

「大ホタテフライ ＆肉厚アジフライ」
税込700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

【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	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

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！
18	月	活力UPメニュー　豚串カツ＆タッカルビ	ブリオッシュ＆ミニバーグ	クリームコーンフライ	ミニバーグ＆煮物
19	火	大好評　中華三昧弁当　八宝菜＆シューマイ＆春巻	豚角煮＆ハムステーキ	メンチカツ	ハムステーキ＆煮物
20	水	二十日正月「麦飯の日」麦とろに！とろろ＆豚肉と大根のピリ辛煮 白ごはんご希望のお客様はお知らせください	エビフライ＆オムレツ	挽肉とキャベツの甘辛炒め 400円は、白米になります	オムレツ＆煮物
21	木	ごはんが進む！照りマヨチキン＆やわらかイカフライ	ポークパストラミ＆揚げ餃子	サバの竜田揚げ	揚げ餃子＆煮物
22	金	栄養満点　サバのピリ辛ネギ味噌焼き＆根菜かきあげ	チキンロール＆春巻	ササミカツ	春巻＆煮物
23	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
		★25周年特別WEEK第2弾★			
25	月	万年屋を食べつくせ弁当　スモークサーモン＆中華からあげ＆自家製チャーシュー	海老マヨ＆シューマイ	鶏肉とインゲンの味噌炒め	シューマイ＆煮物
26	火	とっても美味しい「五目ごはんの日」カレーコロッケ＆豚味噌炒め 白ごはんご希望のお客様はお知らせください。	ソフトサラミ＆ちくわ天	バンバンジー 400円は、白米になります	ちくわ天＆煮物
27	水	ごはんとの相性が最高な　とろたまカツ煮弁当	からあげ＆エビチリ	白身魚の青のりフライ	からあげ＆煮物
28	木	万年屋特製「チキンピラフの日」洋食弁当 とろっとチーズハンバーグ 白ごはんご希望のお客様はお知らせください	帆立スパイス焼＆ロールキャベツ	さつま揚げと豚肉のカレー煮 400円は、白米になります	ロールキャベツ＆煮物
29	金	満足感十分　ガッツリヒレカツ弁当	キッシュ＆肉団子	五目野菜炒め	肉団子＆煮物
30	土	シェフにおまかせメニュー	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

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
18	月	【カルシウム強化献立】鮭フライ/切干大根のケチャップ煮/ポテトグラタン/シャキシャキ根菜サラダ/鶏肉とアスパラのとろみ炒め/果物	エ:377 た:20.0 塩:2.6	切干大根はカルシウムが15倍。ビタミンB1,B2は10倍。鉄が32倍と同量の大根に比べて栄養価が非常に高いです
19	火	【不動の人気肉じゃがと人気カレーのコラボです】カレー風味肉じゃが/スナップエンドウの胡麻和え/こんにゃくの酢味噌和え/ピーマンとジャコの甘辛煮/ブロッコリーのマヨネーズ焼き/カブの漬物	エ:208 た:7.3 塩3.2	蒟蒻を食べるメリットにはカロリーが低い事だけでなく骨や歯を強くするカルシウムが含まれている事が挙げられています
20	水	【年明けから奮発してます！この機会にぜひ！！】奥久慈しゃも入り肉団子すき焼き風/枝豆の浸し煮/プルーンとさつま芋のオレンジ煮/なめこおろし/キャベツの生姜サラダ/漬物	エ:277 た:11.5 塩:3.2	大切に育てられた奥久慈しゃもは、低脂肪で歯ごたえがあり、煮て良し焼いて良しです。
21	木	【きのこの旨味が刺激的なガーリックで最高です】豆腐ステーキガーリック風味きのこソース/もやしとちくわの辛子和え/若竹煮/柚子風味のペペロンチーノ/漬物/りんごのコンポート	エ:204 た:11.7 塩:3.1	栄養的に優れているが消化のあまり良くない大豆を、消化吸収の良いように加工したのが豆腐といえます。
22	金	【あんかけ料理は体も心もぽっかぽかです】鶏肉の竜田揚げ・カレー風味あんかけ/ツナと大根のサラダ/スパゲティサラダ/油揚げの葱焼き/ほうれん草ときのこのお浸し/果物	エ:452 た:21.0 塩;2.3	ネギ特有の強い香りは硫化アリルと言う成分で、ビタミンB1の吸収を助ける他、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがあると言われてます
25	月	【トマトとオイスターたれが絶妙なバランスでうまし】豚肉と豆腐のトマトオイスター炒め/ししとうの味噌炒め/しらすとニラのお浸し/五目豆/かぼちゃの甘煮/フルーツ杏仁	エ:271 た:16.9 塩:2.7	お酒を飲む時に一緒にトマトを食べると、血液中のアルコール濃度が3割ほど低下するそうです。
26	火	【シャキシャキ炒めた野菜で栄養満点】広東風野菜炒め/蒲鉾と三つ葉の卵とじ/ミニオムレツ/里芋のみそ田楽/水菜と桜えびのお浸し/焼きりんご	エ:232 た:12.7 塩:3.0	ミツバは日本のハーブ！爽やかな香りに含まれるクリプトテーネンやミツバエンには食欲増進を消化を促す効果が。
27	水	【ピリッとした絶品甘酢で疲れしらずな一品です】鮭の南蛮煮/じゃが芋のきんぴら/茄子とピーマンの味噌炒め/小松菜とコーンのガーリック炒め/ブロッコリーのシーザーサラダ/南瓜のいとこ煮	エ:375 た:20.0 塩:3.0	酢はスタミナのス、酢は寿。酢は疲労のモトで、血液を酸性に傾ける乳酸を燃焼分解する。生命を守る副腎皮質ホルモンの生成に役立つなど・・・
28	木	【水っぽくならないようにと努力した炒め物を是非】豚肉と豆腐のチャンプルー/おくらのおかか和え/マカロニサラダ/ささみと小松菜のわさび醤油和え/コールスローサラダ/漬物	エ:312 た:15.9 塩:2.3	わさびには殺菌作用、消化促進作用、利尿作用、がん予防効果などがあり、ワサビの香気成分には抗ストレス作用、精神安定作用があるといわれてます。
29	金	【肉に絡むチリ味のソースが爆発的人気です】鶏肉のチリソース煮/和風スパゲティー/わかめのゴマ油和え/さつま芋のジャーマンポテト/白菜とザーサイの和え物/大豆と昆布の五目煮	エ:389 た:18.0 塩:4.4	じゃが芋の主成分はでんぷんで、いわゆる糖質類。しかしカロリーはさつま芋などと比べてずっと低く南瓜と同じくらいです。