

平成28年2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☆

	2/1(月) ~2/6(土)	2/8(火) ~2/13(土)
463円 (税込500円) ライス付	NEW とってもお得なセットメニュー トリプルセット チーズメンチカツ&エビフライ &スパイシーチキン	大人気メニュー! 宮崎チキン南蛮 宮崎県のご当地グルメ
井463円 (税込500円) 大盛+50円	自家製チャーシュー6枚付 チャーシュー丼 チャーシューダブル12枚は900円	ふわふわ卵が美味しい 親子丼
魚463円 (税込500円) ライス付	和食の定番 サバ味噌煮	自家製スモーク スモークサーモン
鍋メニュー 固形燃料付 ライス付	650円 ピリ辛麻婆 であつたまる! 麻婆鍋	650円 体の中から健康に!! 薬膳鍋
鍋(麺)メニュー 固形燃料付 ふりかけおにぎり付 +70円	600円 みんな大好きカレーうどん 具たくさん カレーうどん	600円 〆は薬膳がゆに もちとチーズの新食感! NEW ピリ辛カ(ちから)ラーメン チーズのせ
数量限定 メニュー 売り切れ御免	550円 ランチメニュー カツサンド 肉厚カツサンドが美味しい!	650円 やわらかビーフがゴロゴロ 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。

★今月のオススメメニュー★



500円
NEW **トリプルセット**
チーズメンチカツ&エビフライ
&スパイシーチキン ライス付
洋食メニューが3つそろってトリプル
セット!!
とってもお得なよばりメニューです!



600円
ちから
ピリ辛ラーメン チーズのせ
ふりかけおにぎり付+70円
ピリ辛味で身も心もあつたまる!!
お餅とチーズがとろけて麺と絡んで
新食感!!

万年屋特製カレー

特別価格**500円**税込

ポーク辛~(カレー) (2月1日(月)~6日(土))

激辛注意! スパイスの効いた旨辛カレー

キーマカレー (2月8日(月)~13日(土))

本格スパイスのピリ辛キーマカレー

ライス大盛+ 50円
ルー大盛 +100円

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



お弁当の万年屋

TEL 029-267-5104

FAX 029-267-5916

万年屋特製恵方巻き予約受付中!



洋風巻 スモークサーモン アボガド 海老マヨ など	和風太巻き 卵焼き きゅうり カニカマしいたけ かんぴょう など	中華風焼肉巻 中華風焼肉 ナムル サニーレタス など
------------------------------------	---	-------------------------------------

ハーフサイズの恵方巻きがお得な3本セットで
税込1,080円

今月の特製メニュー

数量限定・売り切れ御免



550円
カツサンド
肉厚とんかつをカツサンドに
しました!
お手軽ランチメニュー!



650円
ハッシュドビーフ
大盛+50円
柔らかく煮込んだビーフが
ゴロゴロ入っていて、ポリュ
ーム満点!!

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: (2月3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!



真空調理でやわらかくって
ジューシーなお肉をご堪能ください!
「ローストポーク」
税込800円

★魚限定メニュー

日程: (2月10日(水))

※魚メニューは、天候等により不漁の場合、お休みすることもございます。



**「サーモン筒切りステーキ
塩こうじ焼き」**
税込750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)	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

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	月	若返り効果! ビタミンEを含んだ 鶏肉の柚子胡椒焼&豆腐ハンバーグ	エビチリ&味付のり	豚肉の甘辛炒め	味付のり&煮物
2	火	辛さで体もポカポカ! 豚バラ肉のチゲ炒め &旬のたらこ甘酢あん	チャーシュー&春巻	鶏肉とモヤシの オイスター炒め	春巻&煮物
3	水	節分メニュー! 厄除けいわしフライ& 鶏肉と大豆の炒め物&福豆	豚角煮&つくね	チキンソテー	つくね&煮物
4	木	欲張りセットメニュー 豚生姜焼き&海老マヨ	ローストビーフ &オムレツ	白身魚きんぴらバーグ	オムレツ&煮物
5	金	白飯大盛でしょ? 北海道産カレーコロッケ&サワラの彩りマヨ焼き	チキンロール&肉団子	鶏肉のニラ玉炒め	肉団子
6	土	サタデースペシャル ハンバーグ&白身フライ弁当	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
8	月	ぶりぶりエビカツ &豚肉とキャベツのオイスター炒め	ペッパーチキン &イカリングフライ	ハムカツ	イカリングフライ&煮物
9	火	大人気! 特製味噌カツ弁当	エビフライ &ウインナー	豚肉蓮根炒め	ウインナー&煮物
10	水	スペシャル中華御膳弁当! 「チャーハンの日」 回鍋肉&中華からあげ 白ごはんご希望のお客様はお知らせください。	ホタテ照焼 &ミニコロッケ	タンドリーチキン 400円は、白米になります	ミニコロッケ&煮物
12	金	アジアティックなグリーンカレー風味からあげ &タイ風豚挽肉炒め	ベーコンペッパー &ちくわ天	豚肉のコチュジャン炒め	ちくわ天&煮物
13	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
1	月	【ホックリ大根が美味さの決め技】 麻婆大根/パプリカともやしのナムル/ほうれん草のお浸し/しゅうまい/いんげ んとカニカマのサラダ/漬物	エ:224 た:11.0 塩:2.6	大根にはジアスターゼと言うでんぷん分解 酵素が多く含まれており、消化を助け、胃 酸過多、胃もたれや、胸やけなどに効果 があるそうです。
2	火	【包み込んでる卵は美味さも栄養も優等生!!】 親子煮/蓮根のきんぴら/人参のなめたけ和え/きのこことピーマンのソテー/え のきの中国風/オレンジ	エ:307 た:19.9 塩:2.6	卵には必須アミノ酸がバランスよく含まれ ており、私たちの免疫力をアップしてくれま す。免疫力は、体に入ったウイルスなどを 撃退する力があります。
3	水	【しゃきっと野菜で午後の仕事もシャキシャキ!!】 豚肉の五目炒め/厚焼卵のわかめあんかけ/切干大根の炒め煮/春菊の辛子 和え/煮豆/杏仁豆腐	エ:338 た:15.2 塩:2.5	わかめのぬめりの元となる成分は水溶性 食物繊維のアルギン酸で、コレステロール 値や中性脂肪値、血圧の低下や、血糖値 の上昇抑制に効果を発揮します。
4	木	【柚子の風味と味噌が絶妙なバランスです】 鯨の焼きびたし/ひじきと厚揚げの炒り煮/大根柚子味噌煮/ごぼうのごま和え /えびとパプリカのソテー/キウイフルーツ	エ:280 た:24.1 塩:2.6	ビタミンCを多く含んでいますが、皮の方が 栄養価が高くビタミンCは果汁の4倍近く含 まれています。
5	金	【カリッと揚げたジューシー竜田に贅沢あんかけ】 鶏肉の竜田揚げ野菜餡かけ/南瓜の煮物/白菜とピーマンの和え物/一口巾着 /ピリ辛ブロッコリー/漬物	エ:267 た:14.6 塩:2.1	白菜は遊離基(がんを引き起こすもの)となる 人体内の有害物質の活性化を阻止し、 消滅させるなど、免疫力を高める作用を 持っています。
8	月	【鮭に香ばしい醤油炒めで美味さ格別】 鮭と野菜の中華風醤油炒め/揚げ餃子/わかめと春雨の生姜和え/きゅうりと 麩の酢の物/漬物/デザート	エ:299 た:14.8 塩:3.7	サケは消化・吸収の良い良質なタンパク質 に富み、脂肪分もEPAやDHAなど不飽和 脂肪酸が中心のため、美味しいうえに健 康に良い食材です。
9	火	【クリーミーなホワイトソースでトロウまっ】 カニクリームコロッケ/さつま芋のオレンジ煮/切昆布とがんもの煮物/ほうれ ん草とベーコンのソテー/ねぎの照り焼き/キャベツの韓国風漬物	エ:294 た:8.5 塩:3.8	風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果 があるビタミンCを含んでいますが、サツマイモ の場合、ジャガイモと同じく、でんぷんに守られ て加熱しても壊れにくいそうです。
10	水	【ご飯にのせれば中華丼! 思いのまま食べてね】 中華あんかけ炒め/春巻/チンゲン菜とカリカリ梅のお浸し/野菜の甘酢和え/ スナックえんどうと豆腐の胡麻和え/漬物	エ:282 た:14.6 塩:3.7	梅は代表的なアルカリ性食品 肉類やジャンクフードで酸性になりがちな 生活にはそれを中和してくれる一粒の 梅がとっても大きな力となります。
12	金	【えびフライにひと手間かけた一品です】 エビフライのホワイトソースがけ/ウインナーとキャベツの炒め煮/いかと葱の ぬた/カラフルペペロンチーノ/高野豆腐の煮物/デザート	エ:379 た:20.1 塩:2.6	昔からあって、低カロリーでおいしい「こ うや豆腐」最近食べていますか? 健康だけ じゃなく、美肌にも良い成分がたっぷりな ので、積極的に摂って行きたいですね。