

# 平成28年2月後半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までにお願ひします。 ※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☆

	2/15(月) ~2/20(土)	2/22(月) ~2/27(土)	2/29(月) ~3/5(土)
463円 (税込500円) ライス付	ごはんがすすむセット! <b>エビチリ &amp;豚バラ竜田</b>	<b>NEW</b> カレーからあげ スパイシーなカレー味!! 豪華海老天3本付	欲張り洋食セット!! チーズインハンバーグ &エビフライ
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	香味ネギソースがたまらない <b>中華風 唐揚げ丼</b>	<b>天井</b> 海老天ダブルはお得な800円	本場韓国の味! <b>ビビンバ丼</b>
魚463円 (税込500円) ライス付	卵とマヨネーズでふんわり <b>サワラの けんちん焼</b>	<b>銀鮭の西京焼き</b>	<b>サバ味噌煮</b>
鍋メニュー 固形燃料付 ライス付	650円 みんな大好き <b>カツ鍋</b>	650円 月見ハンバーグ鍋 ハンバーグと卵がよく合う!	650円 さっぱりおいしい <b>醤油ちゃんこ鍋</b>
鍋(類)メニュー 固形燃料付 ふりかけおにぎり付 +70円	600円 具材がゴロゴロ! <b>鶏南けんちんうどん</b>	600円 長崎の郷土料理 <b>長崎風ちゃんぽん</b>	600円 ピリ辛味がたまらない <b>チゲうどん</b>
数量限定 メニュー 売り切れ御免	600円 とろとろ卵の <b>シェフ特製オムライス</b>	650円 <b>長崎風トルコライス</b> 長崎のご当地グルメ	600円 丼の王様! <b>カツ丼</b>

※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。

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

2月20日より借楽園梅まつり開催!  
 2月13、14日に東門売店にて  
 特製弁当先行販売決定!!



梅まつり限定  
**梅美人**  
 1,080円税込  
 ※ご予約にいつものお弁当と一緒にお届けします。

**印籠弁当**  
 1,080円税込

今月の特製メニュー 数量限定

600円



2/15~2/19

とろとろ卵の  
シェフ特製オムライス  
とろとろ卵と特製デミグラス  
ソースがベストマッチ!  
洋食の定番メニューです。


650円



2/22~2/26

長崎風トルコライス  
長崎のご当地グルメ!  
ビッグとんかつ&カレー  
ピラフ&パスタのセット。

南三陸産の生ワカメ獲れました!(25日の日替わり弁当に入ってます!)  
 南三陸の漁師佐藤長治(長さん)の生ワカメは、極短い  
 期間しか収穫できない貴重なもので、やわらかくてそれ  
 でいて程よい歯ごたえがたまらないんです!!もちろん  
 風味も豊かな絶品生ワカメをこの機会にぜひご賞味ください!  
 銀洋丸 佐藤長治 FAX0226-46-3675



★今月のオススメメニュー★

650円



人気メニュー  
**カツ鍋**  
みんな大好きな人気メニュー!  
手作りソースカツがおっくくて  
ボリューム満点!!

500円



NEW  
**カレーからあげ**  
マヨネーズ付  
からあげをスパイシーなカレー味に!  
ひと手間かけて丁寧に揚げているの  
でやわらかくてジューシー!!

万年屋特製カレー  
 特別価格500円税込  
**牛すじ煮込みカレー**(2月15日(月)~20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**(2月22日(月)~27日(土))  
 日本人の味覚に一番合うといわれるカレーです!  
**マッサマンカレー**(2月29日(月)~5日(土))  
 タイ南部のご当地カレー。世界一おいしいと言われてます!

ライス大盛+ 50円  
 ルー大盛 +100円

カレーにトッピング  
 手作りソースとんかつ  
 1枚+150円  
 ダブル2枚+300円



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)  
 ○肉限定メニュー  
 日程:(2月17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!



「ミルフィーユカツ &  
 鶏胸肉のやわらかフライ」  
 税込700円

★魚限定メニュー  
 日程:(2月24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。



やわらかくて美味しい  
 「赤魚の煮つけ」  
 税込700円

【ヘルシーメニュー料金】

★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  
 につぼんのり弁 540円税込

463円  
 (税込500円)  
 (白ごはん普通盛り)  
 (十穀米半ライス)  
 (十穀米普通盛り)  
 (十穀米大盛り)

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!
15	月	脂がのってるブリの照焼&栄養満点五目炒め &季節の和え物	鴨スモーク &肉団子	豚ニラ炒め	肉団子&煮物
16	火	おろしソースがご飯にあう! スペシャルハンバーグ弁当	ホタテ照焼 &アメリカンドック	メンチカツ	アメリカンドック&煮物
17	水	スパイシーな香りがたまらない!! キーマカレー炒め&やわらかタンドリーチキン	エビフライ &ロールキャベツ	ダッカルビ	ロールキャベツ&煮物
18	木	今が旬!!寒じみの炊き込みご飯 豚肉ともやしのさっぱり炒め&白身フライ 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 &揚げ餃子	鶏肉と玉ねぎの生姜炒め 400円は、白米になります	揚げ餃子&煮物
19	金	オイスターソースが決め手のチンジャオロース &さっぱりアジの大葉梅肉フライ	海老マヨ &シューマイ	ハムカツ	シューマイ&煮物
20	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 おかずがいっぱい	シェフにおまかせ
22	月	週初めの活カメニュー後引く辛さ! 鶏肉のコチュジャン炒め&二層メンチカツ	うずら串フライ &ちくわ天	ベーコンアスパラ炒め	ちくわ天&煮物
23	火	みんな大好きメニュー エビフライ&豚カルビ	ローストビーフ &ミニコロッケ	豚肉と白菜の炒め物	ミニコロッケ&煮物
24	水	ご飯にかけて!山椒の効いた麻婆豆腐 &イカフライ	エビチリ &ウインナー	豚肉と大根のピリ辛煮	ウインナー&煮物
25	木	歯ごたえたっぷり南三陸魂! 今年も獲れました 長さんの生ワカメ 豚バラ肉とごぼうの甘辛煮&ホッケ塩焼き	チーズ &ハムステーキ	長さんの生ワカメ& 鶏肉とチンゲン菜炒め 400円は、白米になります	ハムステーキ&煮物
26	金	「特製ベーコン入りピラフの日」 北海道ポテトコロッケ&豚肉のほうれん草炒め 白ごはんご希望のお客様はお知らせください。	ホタテスパイス焼 &からあげ	ハムサンドフライ	からあげ&煮物
27	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	シェフにおまかせ
29	月	シャキシャキキャベツと豚肉炒め &プリプリエビチリ	ペッパーチキン &肉団子	豚肉とチンゲン菜炒め	肉団子&煮物

日	曜日	ヘルシーメニュー463円(税込500円)	栄養価	一口メモ
15	月	【かんだ瞬間に甘味噌がじゅわっと広がる一品】 厚揚げと豚挽き肉の甘味噌炒め/里芋の含め煮/ゆかりスパゲティ/しめじとコーンの ソテー/キャベツと三つ葉のお浸し/デザート	エ:298 た:13.6 塩:2.8	豆腐ではお腹が満足しないというのが本音ですが、厚揚げならその食感、ボリュームでお肉や主食の代用とすることも可能。
16	火	【健康維持に抜群!シヤモの驚くべきパワー】 ししゃもフライ/キャベツとパスタのサラダ/蓮根のわさびドレッシング和え/竹の子の ガーリック炒め/漬物/フルーツ寒天	エ:332 た:10.9 塩:3.6	①血流の改善②アレルギー症状の緩和③アルツハイマー型認知症の予防効果④アンチエイジング、美肌効果 続く
17	水	【漬物1つにだって手抜き無の愛情です】 チキンのマーレード焼き/いんげんのトマト煮/春雨巾着煮/海藻サラダ/さつま芋り んごの重ね煮/大根ととろろ昆布の漬物	エ:373 た:14.9 塩:3.5	ネバネバの成分、ムチンは胃の粘膜を保護し、たんぱく質分解酵素が吸収や消化を助けます。この消化促進作用から滋養強壮にも良いとされる。
18	木	【こんなに美味しいなんて?で、はまる主菜です】 豚肉と大豆のトマト炒め/なすの煮びたし/ごぼうサラダ/ひじきとほうれん草の白和え/ 白滝の炒り煮/漬物	エ:383 た:15.1 塩:2.7	「畑の肉」という大豆。良質なタンパク質が多いので、ダイエットとして、カロリーの高いお肉の代わりに、大豆を取る人も多い。
19	金	【心が躍るランチ作成に挑んでみました】 ハンバーグすき焼き風/小松菜とコーンのガーリック炒め/ニンジングラッセ/水菜と人 参の和風サラダ/なめこおろし/漬物	エ:231 た:12.8 塩:3.0	小松菜のβ-タコロテンは抗がん作用や免疫賦活作用、壁の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、呼吸器系を守る働きがあるといわれています。
22	月	【鯖がお洒落なお洒落な、まるでフレンチ気分】 鯖のイタリアンガーリックパン粉焼き/青菜とさつま揚げの煮びたし/フライドポテト/とろ ろ/キャベツの漬物/りんごのコンポート	エ:383 た:13.7 塩:2.0	鯖にはビタミンB12が非常に多く含まれています。B12は悪性貧血の予防や肩こりの解消に効果があると言われています。
23	火	【美味そうじゃない?でなく美味しいですよ!】 チンジャオロース/もやしとハムの酢の物/揚げ出し豆腐野菜あんかけ/わけぎと貝の ぬた/大根と桜えびのサラダ/ごぼうと人参の金平	エ:350 た:24.0 塩:4.2	ピーマンが栄養的にはビタミンAとCが豊富。ビタミンAはトマトと同等、Cは檸檬の2倍近い含有量を誇っています。
24	水	【オイスターの旨味が絡まりうまさ爆発】 鯛オイスターソース照り焼き/海老とスナックえんどうのマヨソース和え/しし唐揚げ焼き おほかのせ/カラフルコールスローサラダ/玉子焼/きゅうりの辛味漬け	エ:303 た:19.1 塩:2.2	ししとうには強い抗酸化作用をもつビタミンEが多く含む。動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に良いだけでなく、美肌にも大切な栄養素です。
25	木	◆期間限定◆南三陸産長さんのわかめ使用!! 【磯の風味漂う気品に溢れたさっぱり仕立てな一品】 鶏肉の柚子香焼き/エスニックサラダ/葱と椎茸炒め/五目豆/サラダスパゲティ/ワカメ の酢浸し	エ:327 た:20 塩:3.5	限定です!!南三陸長さんのわかめ!極短い期間にししか収穫できず、一般の市場に出回る事の出来ない大変貴重なわかめを入手!!本当に食べないと損です。是非この機会に食べてください。
26	金	【『美味しい!』だけでなく栄養満点もお届け!】 焼き秋刀魚と野菜の南蛮漬け/ふきの信田巻煮/白菜とピーマンの和え物/ブロッコ リーのチーズ焼き/さつま芋のきんとん風/漬物	エ:360 た:15.9 塩:2.6	DHA EPAが豊富な秋刀魚 鉄分などのミネラルが豊富な上、ビタミン12も豊富でいいことずくすね!!
29	月	【肉の日・ガッツリ食べてみてください】 豚肉のスタミナ炒め/マカロニのトマトソース/切干大根のサラダ/蒟蒻の酢味噌和え/ じゃが芋のスパイシー和え/果物	エ:305 た:16.7 塩:2.7	蒟蒻のグルコマンナンはコレステロール値を下げ、有害物質を排出させる働きがあり、動脈硬化や脂質異常の予防に役立つ。