

# 平成28年3月前半メニュー


◎当日のご注文は、AM10:00までお願いします。 ※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☆

	2/29(月)~3/5(土)	3/7(月)~3/12(土)	3/14(月)~3/19(土)
463円 (税込500円) ライス付	チーズハンバーグ &エビフライ	大人気メニュー 塩こうじからあげ	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
并463円 (税込500円) 大盛+50円	ビビンバ丼	チャーハン からあげ2個& チャーシュー2枚付	やっば月見が好き! 月見焼肉丼
魚463円 (税込500円) ライス付	和食の定番 サバ味噌煮	自家製スモークが香る! スモークサーモン	サワラのけんちん焼
鍋メニュー 固形燃料付 ライス付	650円 醤油ちゃんこ鍋	650円 塩こうじ鍋	650円 じっくり煮込んだ 牛すじチゲクッパ
鍋(麺)メニュー 固形燃料付 ふりかけおにぎり付 +70円	600円 チゲうどん	600円 サンラータンメン	600円 みんな大好き カレーうどん
数量限定 メニュー 売り切れ御免	600円 井と言えばかつ丼! ロースかつ丼	600円 NEW チキンライスの ロコモコ丼	550円 カツサンド 厚切りカツサンドが手軽に!

※カツ鍋以外の鍋・麺メニューには、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。

**3月11日(金)東日本大震災より5年。復興支援メニュー**  
 南三陸の漁師佐藤長治(長さん)の生ワカメが、今年も獲れました!! 極短い期間しか収穫できない貴重なワカメで、やわらかくそれでいて程よい歯ごたえがたまらない!! 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★



500円  
3/7~3/12


**チャーハン**  
からあげ2個&チャーシュー2枚付  
みんな大好きチャーハンにからあげと自家製チャーシューがセットになったお得なセットメニュー!!



500円  
3/14~3/19


**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  
3種のおかずがセットになったよくばいメニュー! 大満足間違いなし!!

**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:(3月2日、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!



3月2日(水)  
塩こうじに漬けてあるので、  
やわらかくて美味しい!  
「塩こうじ豚ステーキ」  
税込700円

★魚限定メニュー  
 日程:(3月9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。



柔らかくてジューシーなステーキと  
プリプリエビのフライのセット!  
「メカジキのステーキ  
&エビクリームフライ」  
税込750円

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

卒業式・入学式などのお祝いにお使いいただける  
 春の新メニューができました!!



春のお祝い弁当  
1,080円税込



春の手まり弁当  
1,080円税込

※お赤飯と白飯お選びいただけます。  
 ※事前ご予約でお届けいたします。個数等はお気軽にお問い合わせください。

今月の特製メニュー



600円  
3/7~3/11


**チキンライスのロコモコ丼**  
特製チキンライスとデミソースが相性バツグン! おしゃれなカフェ丼にしました!



550円  
3/14~3/18

**カツサンド**  
厚切りカツサンドに唐揚げとフライドポテトがセットに

**東日本大震災復興支援メニュー**  
 2016年、ついに5年の時を経て皇室御献上の浜が復活! その宮城県東松島市矢本の焼海苔が到着! 3月12日の日替わりメニューには、東松島市アイザワ水産の焼海苔を使ったのり弁になります。  
 3月1日からは、この海苔を使った**つぽんののり弁**も販売!



皇室御献上の浜東松島産  
アイザワ水産焼海苔使用  
つぽんののり弁  
税込540円

3/1から  
発売決定!

のり弁におかずをプラス

- ・白身フライのせ 650円税込
- ・イカフライのせ 650円税込
- ・からあげのせ 650円税込

**皇室御献上の浜 東松島産焼海苔10枚入りパック**  
 税込500円  
 産地直送特別価格です!

**万年屋特製カレー**  
 ライス大盛+ 50円  
 ルー大盛 +100円

週替わりカレーメニュー  
**特別価格500円税込**  
**マッサマンカレー**(2月29日(月)~3月5日(土))  
 タイ南部のご当地カレー。世界一美味しいと言われる!  
**ポーク辛~(カレー)**(3月7日(月)~12日(土))  
 激辛注意!! 特製スパイスで辛さの中に旨みも!  
**キーマカレー**(3月14日(月)~19日(土))  
 挽肉と豆の食感が美味しいピリ辛キーマカレー!

【ヘルシーメニュー料金】

463円 (税込500円) (白ごはん普通盛り) (+穀米半ライス)	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 + 穀米半ライス 204kcal + 穀米普通盛り 408kcal + 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	火	大人気のやわらか塩こうじからあげ弁当	エビフライ&オムレツ	イカフライ	オムレツ&煮物
2	水	相性バツグン! 照りマヨチキン&メンチカツ	ホタテスパイス焼 &ウィンナー	麻婆豆腐	ウィンナー&煮物
3	木	ひな祭り特別メニュー「五目テラシ寿司の日」 鶏肉とテンゲン菜のスタミナ炒め&ヒレカツ 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	豚肉とコンニャクの ピリ辛煮 400円は、白米になります	揚げ餃子&煮物
4	金	栄養満点 八宝菜&若鶏チキンカツ	チャーシュー&ちくわ天	ホッケ塩焼き	ちくわ天&煮物
5	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
7	月	スパイスな風味が食欲をそそる カレー味の豚天ぷら&サワラのもと焼き	ベーコンペッパー &シューマイ	肉野菜炒め	シューマイ&煮物
8	火	みんな大好き とろ〜りたまごのカツ煮ちゃん	エビチリ&肉団子	鶏肉とインゲンの味噌炒め	肉団子&煮物
9	水	豚肉ときのこのアジアン炒め&鶏肉のレモン風味ソテー	ローストビーフ &春巻	ササミカツ	春巻&煮物
10	木	サッパリ豆腐ハンバーグ&豚しゃぶサラダ仕立て	ペッパーチキン &アメリカンドック	かに玉	アメリカンドック&煮物
11	金	東日本大震災支援メニュー南三陸産長さんの生ワカメ ピリ辛甘酢がご飯にあうサバの南蛮揚げ &豚肉キャベツの味噌炒め	からあげ&つくね	南三陸産長さんのワカメ 鶏肉と玉ねぎの生姜炒め	つくね&煮物
12	土	東日本大震災復興支援 皇室ご献上の浜 宮城県東松島市矢本産 焼海苔を使った のり弁とおかずがいっぱい	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
14	月	サーモンフライにはタルタルソース&豚肉アスパラ炒め	豚角煮&鶏照り	サバ照焼	鶏照り&煮物
15	火	食べ応え十分! ハンバーグ濃厚デミグラスソース	海老マヨ &タンドリーからあげ	鶏肉とカシューナッツ炒め	タンドリーからあげ&煮物
16	水	栄養満点 鮭の醤油焼&ジューシーからあげ	ソフトサラミ &シューマイ	豚肉と白菜のピリ辛炒め	シューマイ&煮物
17	木	ホッとする味! 肉じゃが&カニクリームコロッケ	ホタテ照焼&味付のり	エビカツ	味付のり&煮物
18	金	春キャベツの旨みぎっしり! 回鍋肉&エビチリ	野菜のキッシュ &ちくわ天	麻婆春雨	ちくわ天&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 おかずがいっぱい	シェフにおまかせ

E: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	火	【食べて頂きたいサクサクに揚げたアジフライ】 アジフライ/もやしと三つ葉のお浸し/ハムとニラの卵炒め/スパゲティパスタ和え/赤ピーマンの味噌和え/果物	E:287 た:14.0 塩:2.7	青魚には生活習慣病を予防・改善するために栄養が豊富に含まれています。高脂血症や糖尿病、動脈硬化の予防・改善に効果があるビタミンB群もあじの栄養成分として挙げられます。
2	水	【うまさ絡まる甘酸っぱいタレが食欲をそそります】 酢鶏/三色お浸し/ビーフンサラダ/茎ワカメのナムル/いんげんとごぼうのゴマ辛子和え/デザート	E:276 た:11.8 塩:1.9	お酢を毎日摂ることで内臓脂肪を減少させる効果があるという発表もあり、肥満気味の方が毎日お酢を摂取したとすることで、内臓脂肪だけでなく体重やBMIも下がったことが確認されているそうです。
3	木	【春の訪れに、日本の味、筑前煮! うまし!!】 鰯のけんちん焼き/炒り卵あさりあん/ブロッコリーの豆板醤ソース/筑前煮/きゅうりの漬物 カツオ風味/よもぎもち	E:367 た:22.0 塩:2.7	鰯にはカルシウムの吸収を促進する効果のあるビタミンDの含有量が多く、骨の健康維持に役立ちます。ビタミンB12も豊富ではDNAの合成や調整に深く関わっており、正常な細胞の増殖を助ける働きがあります。
4	金	【絶賛ピリ辛タレでごはんがすすすすむ】 豚肉とマロニーのピリカラ炒め/ひじき五目煮/パプリカの金平/水菜と菜の花のサラダ/煮豆/漬物	E:298 た:13.8 塩:3.5	ビタミンC! 普通のピーマンにも豊富ですが、パプリカはさらに倍以上含んでいます。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。
7	月	【ジューシーメンチでうまさぎっしり】 メンチカツ/マカロニのトマトソース/人参ともやしのナムル/ほうれん草のサラダ/麻婆じゃが芋	E:399 た:14.6 塩:3.2	ホウレンソウの赤い根の部分にはマンガンが含まれており、カルシウムやマグネシウムと共に、骨の形成や健康維持に役立ちます
8	火	【ランチ♪な気分させてくれるムニエルメニューです】 魚のムニエル・アンチョビソース/コーンとほうれん草のミニグラタン/なすの四川風炒め/切干大根のサラダ/蓮根のペペロンチーノデザート	E:398 た:18.8 塩:2.3	切干大根は大根を乾燥させることにより、独特の甘み、歯ごたえ、風味が増し、大根の栄養価も高くなります。
9	水	【噛む度に溢れるたれが厚揚げに絡まった一品です】 厚揚げと豚挽き肉の甘味噌炒め/シラスとニラのお浸し/大根と桜えびのサラダ/ゆかりスパゲティ/かぶとピーマンのドレッシングマリネ/漬物	E:283 た:16.5 塩:3.2	しらすには大変多くのカルシウムが含まれています。このカルシウムを少しでも多く摂取するにはポン酢やお酢と食べるというそうです。
10	木	【ジューシーチキンに特性タレでうまさ倍増です】 チキンのマーメレード焼き/春菊の辛し和え/ナポリタン/しめじと竹の子のうま煮/スイートポテト/漬物	E:407 た:24.4 塩:3.3	春菊に含まれている香りの成分は自律神経に作用し、胃腸を活発化し吐きや痰を押さえる効果があるそうです。
11	金	【バターのごくのメインに磯の風味抜群長さんのわかめ!】 鮭の味噌バター焼き/里芋と大根の煮ころがし/金平ごぼう/わかめと葛きりの酢の物/玉子焼き/いんげんのカニカマサラダ	E:385 た:19.3 塩:3.9	肉厚でカルシウム、ビタミン、ミネラルがたっぷりのワカメです。美味しいと評判を頂いているワカメを是非この機会にご試食下さい!
14	月	【ガーリックの刺激に食欲も刺激される事ご注意ください!】 ハニーガーリックチキン/あさりと糸こんにゃくの炒め煮/昆布豆/きゅうりとえのきの中華和え/キャベツのコールスローサラダ	E:330 た:20.8 塩:2.8	昆布に含まれる強い粘着性物質は増粘剤安定剤として使用され栄養素として様々な効果があると生理機能も期待されています。
15	火	【本日の毒・甘さと酸味と香り広がる村田農園の毒】 エビチリソース煮/梅かつおざーサイの中華和え/わかめと春菊の生姜和え/ニラ卵炒め/ちくわとピーマンのピリ辛炒め/銚田市村田農園産いちご	E:349 た:15.2 塩:3.8	銀座正屋や超一流ホテルのパティシエが惚れ込むイチゴ・村田農園の毒を手に入れました!!
16	水	【スパイシーな味が淡白な白身に合います!】 白身魚のスパイス焼き野菜ソテーのせ/里芋のバター醤油炒め/蓮根とシーチキンの辛し和え/南瓜のそぼろチーズ焼き/ひじきと厚揚げの炒り煮/果物	E:384 た:24.2 塩:2.1	南瓜には塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。Bカロテンが豊富で免疫力を高める働きがあります。
17	木	【みんな大好き生姜焼きで午後を乗り切れ!!】 豚肉の生姜焼き/わかめととろろ昆布の甘酢和え/いんげんのゴマ味噌和え/里芋とこんにゃくの煮物/茄子煮浸し	E:386 た:15.8 塩:2.6	里芋には近年、コレステロールの生成を抑制する成分がある事が分かったそうです。
18	金	【煮込んだ鰯のうまさ感動できうまさ】 鰯の味噌煮/竹輪と大根の五目あんかけ/蒲鉾と三つ葉の卵とじ炒め/蓮根サラダ/白滝の山菜炒め/ふきの青煮	E:385 た:22.5 塩:3.9	フキは食物繊維、ミネラルが豊富で茎や葉には、高血圧や大腸がんなどの生活習慣病の予防に効果があります。