

平成28年3月後半メニュー

3月22日(火)～4月2日(土)

◎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☆

	3/22(火) ～3/26(土)	3/28(月) ～4/2(土)
463円 (税込500円) ライス付	定番定食メニュー 豚肩ロースの 生姜焼き ご飯との相性バツグン! ご飯との相性バツグン!	甘酢ネギ香味ソースが美味しい NEW 油淋鶏 たっぷり彩り野菜のせ 野菜も一緒によばりメニュー
并463円 (税込500円) 大盛+50円	豪華海老天3本付! 天井 海老天ダブル6本で800円	ピリ辛コチュジャンダレでごはんが進む! 豚バラ丼 コチュジャンダレ
魚463円 (税込500円) ライス付	和食の定番 サバ味噌煮	西京味噌が決め手 銀鮭の西京焼き
鍋メニュー 固形燃料付	650円 人気ナンバー1鍋メニュー カツ鍋 ライス付	丼にごはんを入れればカレーおじやに カレー鍋 ライス付
鍋(麺)メニュー 固形燃料付 ふりかけおにぎり付 +70円	世界3大スープとラーメンのコラボ! トムヤムラーメン 酸味と辛さが病み付きに	600円 野菜たっぷり 長崎風ちゃんぽん
数量限定 メニュー 売り切れ御免 大盛+50円	700円 やわらかローストビーフ6枚 自家製ローストビーフ丼 ローストビーフダブル12枚1300円	600円 丼の王様! ロースかつ丼 卵をふんだんに使ってます

※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
トムヤムラーメン
ライス付
爽やかな酸味の中にもタイ料理独特のスパイスをきかせてピリピリと刺激的な美味しいラーメンです!



500円
油淋鶏
ライス付
甘酢ネギ香味ソースが美味しい油淋鶏はボリューム満点メニューです!
彩り野菜が目にも美味しい一品です。

万年屋特製カレー

週替わりカレーメニュー

特別価格**500円**税込

ポークカレーイカリングフライのせ

(3月22日(火)～26日(土))

ポークカレーにイカリングをトッピングしたお得なカレー。

牛すじ煮込みカレー

(3月28日(月)～4月2日(土))

当店シェフが3時間煮込んだ絶品牛すじカレー!

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

各種駅弁
 ・三浜たこめし 880円税込
 ・ダイダラボウのはまぐりめし 875円税込
 ・印籠弁当 1080円税込
 各種おにぎり(梅・シャケ・コブ・明太マヨ)各100円税込

お花見やみんなで集まるときにどうぞ! 万年屋特製巻物パーティー



予約商品

お花見にピッタリ!
特製巻物パーティー
2,000円税込



パーティーオードブル
3,000円～
洋風・中華風などご予算に
応じてお作りしますので、お



3月23日は卒業式
4月7日8日は入学式
万年屋のお赤飯でお祝いしましょう!
万年屋特製お赤飯
1人前 350円
※お弁当と一緒にお届けします。

今月の特製メニュー

数量限定・売り切れ御免



**自家製
ローストビーフ丼**

自家製ローストビーフがやわらかくて美味しい丼です。
6枚乗ってボリューム満点!!



**たっぷり卵の
ロースかつ丼**

丼の定番メニューかつ丼!
サクサクとんかつをたっぷり卵でとじていて絶品です。

皇室御献上の浜宮城県東松島市矢本アイザワ水産の 焼海苔を使ったにっぽんのり弁当好評販売中!



にっぽんのり弁当
税込540円

のり弁当におかずをプラス
 ・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

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
22	火	肉の風味とジューシー感あるメンチカツ & 鶏肉と白菜の炒め物	エビチリ&肉団子
23	水	スペシャルメニュー豪華2本立て エビフライ&スパイシーチキン	チャーシュー & アメリカンドック
24	木	中華三昧弁当!「チャーハンの日」 八宝菜&春巻 白ごはんご希望のお客様はお知らせください	ポークパストラミ & つくね串
25	金	バツグンに美味しい! とろとろチーズインハンバーグ & 白身フライ	鴨スモーク & からあげ
26	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
28	月	ごはんモリモリモニュー チンジャオロース & イカフライ	中華からあげ & ロールキャベツ
29	火	肉の日特別メニュー! 食べ応え十分豪華ヒレカツ弁当	ローストビーフ & 揚げ餃子
30	水	この辛さが癖になる挽肉と野菜のキーマ炒め & エビカツ	チーズ & ちくわ天
31	木	特別変わりごはんの日 月末の疲れた体に季節の山菜ごはん 塩こうじからあげ & 5目野菜炒め 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 & シューマイ
1	金	食感がたまらない プリプリエビカツ & 生姜の効いた焼肉弁当	鶏胸ハム & 春巻
2	土	シェフにおまかせメニュー	シェフにおまかせ

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)
○肉メニュー(3月23日(水))

わさびソースがピリッと効いた
「手捏ねハンバーグわさび醤油ソース & ローストビーフ」
税込850円

★魚メニュー(3月30日(水))
※魚メニューは、天候等により不漁の場合、お休みすることがあります。

「メカジキのチーズはさみカツ & ホタテベーコン巻」
税込750円

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
22	火	【きのこの旨味が濃縮のホワイトソースが決め手!】 ハンバーグきのこホワイトソースがけ/スパゲティサラダ/人参グラッセ/ポパイ サラダ/たたきごぼう/果物	エ:350 た:14.9 塩:3.2	きのこは食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなど栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品といえます。
23	水	【濃縮された美味さが絡む春雨に満足な美味さ!】 麻婆春雨/桜海老のチヂミ風/じゃが芋のごま煮/イカ竜田揚げ/大根の金平風/煮豆	エ:367 た:14.8 塩:3.6	イカにはタウリンが沢山含まれており、胆汁の分泌を促進し、肝臓の働きを助け、肝機能を高める働きがあるとされています。
24	木	【サクッリ揚げたチキンに野菜の旨味成分が出ています】 チキンカツラタトウイユソース/さつま芋のジャーマンポテト/春菊ともやしのお浸し/ブロッコリーのチーズ焼き/キャベツの韓国風漬物/大学芋	エ:314 た:16.8 塩:3.9	春菊には豊富なカロテンが含まれていて、100g摂れば成人一日のビタミンA所要量をクリアしてしまうほどなんです。
25	金	【蒸した鶏に香り豊かな香味ソースがバランス良し!】 蒸し鶏の香味ソース/ひじきのペペロンチーノ/サラダ/野菜のチリソース炒め/茄のミートグラタン/春雨サラダ/里芋の柚子味噌かけ	エ:344 た:16.7 塩:3.9	柚子にはクエン酸・流石酸・りんご酸が含まれており胃が痛い時に柚子をかけて食べるとう胃痛が弱まるとも言われています。
28	月	【養沢海老にシャキシャキ竹の子のハーモニーです】 海老と竹の子の中華炒め/水菜と大根のサラダ/南瓜のいとこ煮/イカフライ/揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ/漬物	エ:402 た:15.1 塩:3.8	水菜にはB-カロテンが豊富で喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるとされています。
29	火	【満足感一杯の豆腐に満足肉味噌ソースが食欲そそります】 豆腐ステーキ肉味噌ソース/パンパンジーサラダ/白菜の磯和え/揚げ餃子/春巻/デザート	エ:349 た:14.2 塩:3.3	白菜にたっぷり含まれるカリウムは塩分を体外に排出する働きがあるので高血圧症の方にはとんどん食べて頂きたい野菜。
30	水	【鶏肉にトマトのソースは愛称抜群です】 鶏肉のトマト煮/ごぼうの胡麻和え/パンパンキンサラダ/大根ののんにく醤油漬/ハムチーズオムレツ/マリネサラダ	エ:315 た:14.5 塩:2.5	大根には胃腸の機能を高める消化酵素ジアスターゼが含まれており、疲れ気味で胃もたれや胸焼けがおきやすい方に良い。
31	木	【つやめいた甘辛ダレは誰もが満足にしあがってます】 照り焼きポーク/ひじきとほうれん草の白和え/マカロニサラダ/野菜と白滝の生姜和え/ふきの青煮/デザート	エ:315 た:14.5 塩:2.5	ふきは貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球を作り出す為に欠かせないビタミンである葉酸を含みます
1	金	【♪春の訪れを届けたくて考えたメニューです♪】 鰯の菜の花焼き/イカとアスパラの炒め物/キャロットサラダ/厚焼卵のわかめあんかけ/たたききゅうり/果物	エ:265 た:22.3 塩:2.9	鰯は高タンパクで、ビタミンもたっぷり。特にビタミンB群やDが豊富。パントテン酸やナイアシンも含み、DHAやEPAも豊富。

【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

10穀米半ライス 204kcal
10穀米普通盛り 408kcal + 50円
10穀米大盛り 561kcal + 100円