

# 平成28年5月後半メニュー



5月16日(月)～6月4日(土)

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

◎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。  
◎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☆

	5/16(月) ～5/21(土)	5/23(月) ～5/28(土)	5/30(月) ～6/4(土)
<b>463円</b> (税込500円) ライス付	<b>NEW</b> 鶏胸肉の甘辛竜田 たっぶりネギのせ シャキシャキねぎが美味しい	みんな大好き生姜焼き 豚肩ロースの 生姜焼き	お得なセットメニュー ハンバーグ おろしソース &エビフライ
<b>并463円</b> (税込500円) 大盛+50円	本場の味を再現 <b>ビビンバ</b> 井	香味ネギソースが決め手 <b>中華風からあげ</b> 井	<b>豪華海老天3本のせ</b> <b>天井</b> 海老天ダブルは800円
<b>魚463円</b> (税込500円) ライス付	<b>桜チップでじっくり燻製</b> <b>スモークサーモン</b>	卵とマヨでふんわり焼き上げた <b>サワラの けんちん焼き</b>	西京味噌が決め手 <b>銀鮭の西京焼き</b>
<b>冷し麺</b> 463円 (税込500円) ふりかけおにぎり付 +70円	ゴマの風味が香ばしい <b>冷やし坦々麺</b>	チャーシュー4枚のせ <b>チャーシューメン</b> チャーシューダブルは700円	暑い日にはさっぱり <b>野菜たっぶり 冷やしタンメン</b>
<b>数量限定 メニュー 売り切れ御免</b> 大盛+50円	<b>600円</b> 厚切りポークソテー ポークソテー ガーリックライス スタミナ満点メニュー	<b>600円</b> 照焼チキンと十穀米 のランチプレート 彩り野菜のカフェランチ	<b>600円</b> 海老と豚肉の ケイジャンライス パクチャーのせ

※数量限定メニューは、土日祝日がお休みとなります。

## ★今月のオススメメニュー★



**500円**  
5/16～5/21  
**鶏胸肉の甘辛竜田  
たっぶりネギのせ**  
七味でピリ辛味に仕上げた  
鶏竜田にしゃきしゃきネギが  
さっぱりおいしいヘルシーなの  
に食べごたえのあるメニュー！

**600円**  
5/23～5/27  
**照焼チキンと十穀米  
のランチプレート**  
食感のある十穀米に照焼  
チキンとたっぶり野菜をの  
せたランチプレート！  
男性にもおススメです！！

**600円**  
5/30～6/3  
**海老と豚肉の  
ケイジャンライス  
パクチャーのせ**  
ケイジャンソースの辛みと  
パクチャーの香りが相性バツ  
グン！梅雨にシャキッとす  
るメニュー！

## お得なサイドメニュー！



**350円**  
からあげポテトセット  
からあげ6個入り  
350円税込  
**お弁当に1品プラス  
手作りロースとんかつ1枚 200円**

**300円**  
たっぶり野菜の体きれいサラダ  
日替わりでノンオイル  
ドレッシング付 300円税込

【ヘルシーメニュー料金】

<b>463円</b> (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
--	--

Facebookやtwitter、instagramで最新情報  
や本日の日替わりメニューなどお得な情報  
を更新中！！ **お弁当の万年屋** で検索

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	880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

肉も魚も食べたい！そんなお客様のご要望にお応えして  
**肉&魚の限定メニュー新登場！！**

**5月23日(月)限定**  
とってもお得な肉&魚のコンボ  
**「ヒレカツ&  
メカジキのステーキ」**  
税込800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)  
○魚メニュー (5月18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。

**大エビフライが食べ応えバツグン！  
「ぶっといエビフライ  
&タラフライ」**  
税込850円

**★肉メニュー(5月25日(水))**  
**真空低温調理で肉本来の  
旨みを閉じ込めました  
「自家製ローストポーク」**  
税込800円

**格之進メンチカツ再入荷！** 5/16(月)から販売再開  
お客様の声から食べやすいサイズの  
ミニメンチカツ2個セットが新登場！

**ジャニーズ岡田准一くんも大絶賛！！**  
TV ネットでも話題の一品！  
「格之進のミニメンチカツ(2ヶ入)」  
販売します！

「このメンチカツは  
食べたことがない！」

格之進のメンチカツのミニサイズ2個入り販売いた  
します。入手困難な商品です！ぜひお試しください！

**格之進 ミニメンチカツ(2ヶ入)  
400円(税込)**

格之進 ミンチカツシリーズ		
格之進 ミンチカツ弁当 (メンチ1個 ライス付)	650円(税込)	
格之進 W ミンチカツ弁当 (メンチ2個 ライス付)	1080円(税込)	
格之進 ミンチカツ+サラダ (メンチ1個+サラダ付)	450円(税込)	
格之進 W ミンチカツ+サラダ (メンチ2個+サラダ付)	870円(税込)	

**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  
**マッサマンカレー**(5月16日(月)～21日(土))  
世界一美味しいといわれるタイ南部のご当地カレー！  
**牛すじ煮込みカレー**(5月23日(月)～28日(土))  
3時間煮込んだ牛すじが柔らかくて絶品！  
**ポークカレーイカリングフライのせ**  
(5月30日(月)～6月4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！

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**

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
16	月	ゴマダレが効いた棒棒鶏 &北海道産男爵コロッケ	<b>大きなエビフライ</b>	ハムサラダフライ	肉団子&煮物
17	火	私たちはお弁当で熊本を支援します！熊本の郷土料理 旬の筍をごまみそで炒めた「ひこずり」とんかつ	チャーシュー&揚げ餃子	麻婆春雨	揚げ餃子&煮物
18	水	ごはんが進む！大人の生姜焼き &プリッツとしたエビカツ	<b>からあげ&amp;ウィンナー</b>	豚肉とさつま揚げ のカレー煮	ウィンナー&煮物
19	木	<b>大人気の味付けごはんの日「五目ごはん」 メンチカツ&amp;ホッケ塩焼き</b> 白ごはんをご希望のお客様はお知らせください	鴨スモーク&ちくわ天	鶏肉とレンコンの シャキシャキ炒め	ちくわ天&煮物
20	金	とろ〜っと感がたまらないチーズハンバーグ&白身フライ	ホタテ照焼&チキンスライス	アジフライ	チキンスライス焼&煮物
21	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
23	月	栄養価の豊富なアスパラと豚肉炒め&プリの照焼	<b>手作り柔らかヒレカツ</b>	イカチリフライ	ロールキャベツ&煮物
24	火	<b>具だくさんトマトソースでイタリアンハンバーグ弁当</b>	ローストビーフ&オムレツ	挽肉とキャベツの 甘辛炒め	オムレツ&煮物
25	水	今が旬！香りがよく柔らかな新ごぼうと豚肉の甘辛炒め &イカフライ	エビチリ&シューマイ	野菜コロッケ	シューマイ&煮物
26	木	<b>スペシャル中華弁当！ごはんはチャーハン！ 回鍋肉&amp;春巻&amp;ナムル</b> 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 &ミニコロッケ	サーモンフライ	ミニコロッケ&煮物
27	金	健康にも気を使っています！ サバのカレー風味竜田揚げ&鶏胸肉のオイスター炒め	豚角煮&つくね	トマトソースフライ	つくね&煮物
28	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
30	月	スパイシーで食欲増進！キーマカレー炒め &梅チキンカツ	ローストポーク&味付のり	ハムカツ	味付のり&煮物
31	火	<b>ご飯によく合います！ 大きなチキン竜田 焦がしにんにく醤油&amp;彩りサラダ</b>	ベーコンペッパー&ウィンナー	五目野菜炒め	ウィンナー&煮物

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
16	月	【ポークソテー！！これわ！！たまらない出来栄です】 ハッシュド風ポークソテー/海藻サラダ/パプリカともやしのナムル/ポテトフライ/ほうれん草の 朝地和え/デザート	エ:363 た:19.4 塩:2.7	海藻にはキャベツ等比べてカルシウムが2~ 3倍。ビタミンAの前駆体であるカロチノイドは2 倍から多いものでは15倍も含まれます。
17	火	【漬け込んだ鮭の味の魅力にはまします！】 鮭の塩麹味噌焼き/五目寄せの含め煮/小松菜の辛し和え/切干大根の炒め煮/里芋田楽/煮 豆	エ:360 た:22.0 塩:3.2	麹に塩を加えた塩麹は美味しくてヘルシーだ と、健康を重視する方からダイエットとして利用 率が高くなっています。
18	水	【たっぶりの野菜にしみ込むタレがうまさの決め手！】 野菜たっぶり鶏肉の南蛮漬/マカロニサラダ/ニラ卵炒め/サラサラおなか和え/もやしのべ ペロンチーノ/果物	エ:373 た:17.0 塩:2.4	にらにはビタミンB1の吸収を助け疲労回復や 滋養強壮に効果があるそうです。
19	木	【卵で美味さを閉じ込めたカツ煮が最高です】 かに玉/しらすとほうれん草のお浸し/イカ竜田揚げ/明太スパゲティ/大根と昆布の五目煮/フ ルーツ杏仁	エ:336 た:15.4 塩:3.8	大根にはジアスターゼというデンプン分解酵素 が多く含まれており、消化を助け、胃酸過多、 胃もたれや胸やけに効果があるそうです。
20	金	【酸味と甘さのバランスが絶妙な塩梅で食欲増進です】 酢鶏/南瓜のチーズグラタン/チンゲン菜とキャベツの海苔和え/蓮根の金平/かぶの醤油漬 け/わらび餅・黒蜜仕立て	エ:337 た:13.5 塩:1.9	チーズは良質のタンパク質を多く含んでいま す。必須アミノ酸も豊富に含まれています。
23	月	【気分に合わせて、ご飯に乗せればかに玉井♪】 かに玉/しらすとほうれん草のお浸し/イカ竜田揚げ/明太スパゲティ/大根と昆布の五目煮/フ ルーツ杏仁	エ:289 た:14.6 塩:2.6	しらすにはメチオニンが含まれており肝臓の代 謝を良くして肝機能を高めたりうつ症状の改善 にも効果的です。
24	火	【旬！しゃっきり竹の子とプリッと海老を召し上がれ】 えびと竹の子の中華炒め/春雨巾着煮/ポテトサラダ/茄子の薬味和え/揚げ出し豆腐/大学芋	エ:368 た:12.0 塩:3.3	なすにはガンや生活習慣病のもとになる活性 酵素を抑える力が強く、コレステロールの吸収 を抑える作用もあるそうです。
25	水	【淡泊な白身魚が大人の味に大変身です】 白身魚の山椒焼き/ペンネソテー/ブロッコリーのツナマヨサラダ/挽肉と牛蒡のしぐれ煮/カリフ ラワーの甘酢和え/きゅうりの漬物カツオ風味	エ:287 た:22.1 塩:2.5	カリフラワーはいも類と同じように組織がしっか りしているため、ビタミンCの量は茹でた後でも 同量のレモン果汁とほぼ同じです。
26	木	【勝負事にも粘り勝ち！オイスターのこくが出た一品です】 豚バラと長芋のオイスター炒め/長ねぎとハムのごま油和え/チンゲン菜ときこのコーンの塩 炒め/蒲鉾と三つ葉の卵とじ炒め/大豆の磯煮	エ:379 た:19.3 塩:3.9	長芋には沢山の栄養素が含まれています。亜 鉛・カリウム・鉄などのミネラル成分・ビタミンB 群・ビタミンC・食物繊維が含まれています。
27	金	【味噌の風味でご飯の進む一品です】 鶏肉の味噌照り焼き/里芋のごまよごし/春雨サラダ/小松菜の酢醤油和え/さつま芋とレーズ ンのサラダ/デザート	エ:339 た:12.0 塩:2.3	里芋のぬめりはガラクトンという炭水化物とタン パク質の結合した粘性物質によるもので癌や 腫瘍の予防に効果があると言われています。
30	月	【淡泊な白身がうまさの溢れる竜田に大変身！！】 白身魚の竜田揚げ中華マヨネーズ/揚げ餃子/こんにゃくの味噌煮/人参ともやしのナムル/南 瓜のいとし煮/キャベツの漬物	エ:357 た:16.7 塩:3.1	もやしにはアスパラギン酸が含まれており、こ のアスパラギン酸は疲労回復に大変効果があり ます。
31	火	【ジューシーな厚揚げに食欲そそるカレー味でうまさ倍増】 厚揚げと豚肉のカレー炒め/じゃが芋の金平/マカロニグラタン/いんげんのおなか和え/ミニオ ムレツ/果物	エ:332 た:16.1 塩:2.0	オレンジには活力が湧いてきたり、風邪などの 感染予防に役立ちます。二日酔いで食欲がない 時にも効果的です。