

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) |
|--|---|--|---|
| 463円 (税込500円) ライス付 | NEW 鶏胸肉の甘辛竜田 たっぷりネギのせ 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 |
| 并463円 (税込500円) 大盛+50円 | 本場の味を再現 ビビンバ丼 | 香味ネギソースが決め手 中華風からあげ丼 | 豪華海老天3本のせ 天井 海老天ダブルは800円 |
| 魚463円 (税込500円) ライス付 | 桜チップでじっくり燻製 スモークサーモン | 卵とマヨでふんわり焼き上げた サワラの けんちん焼き | 西京味噌が決め手 銀鮭の西京焼き |
| 冷し麺 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 冷やし坦々麺 | チャーシュー4枚のせ チャーシューメン チャーシューダブルは700円 | 暑い日にはさっぱり 野菜たっぷり 冷やしタンメン |
| 数量限定 メニュー 売り切れ御免 大盛+50円 | 600円 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 | 600円 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 | 600円 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
たっぷりネギのせ**
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
チキンとたっぷり野菜をの
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

300円
たっぷ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

お弁当に1品プラス
手作りロースとんかつ1枚 200円

【ヘルシーメニュー料金】

| | |
|--|--|
| 463円 (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 |
| ・ダイダイポウのはまぐりめし | 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！

ジェニス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！

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 Wメンチカツ弁当 | (メンチ1個 ライス付) | 650円(税込) |
| 格之進 Wメンチカツ弁当 | (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メンチカツ+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 | 大きなエビフライ | 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 | からあげ&ウィンナー | 豚肉とさつま揚げ のカレー煮 | ウィンナー&煮物 |
| 19 | 木 | 大人気の味付けごはんの日「五目ごはん」 メンチカツ&ホッケ塩焼き 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 | 手作り柔らかかヒレカツ | イカチリフライ | ロールキャベツ & 煮物 |
| 24 | 火 | 具だくさんトマトソースでイタリアンハンバーグ弁当 | 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 | スペシャル中華弁当！ごはんはチャーハン！ 回鍋肉 & 春巻 & ナムル 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 | 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 & 彩りサラダ | 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 率高くなっています。 |
| 18 | 水 | 【たっぷりの野菜にしみ込むタレがうまさの決め手！】 野菜たっぷり鶏肉の南蛮漬け/マカロニサラダ/ニラ卵炒め/サラサラおかか和え/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ツ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サ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/いんげんのおかか和え/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。 |