

平成28年6月前半メニュー



6月1日(水)~6月19日(日)

お弁当の万寿屋
TEL 029-267-5104
FAX 029-267-5916

◎当日のご注文は、AM10:00までにお願います。
※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☆

	5/30(月) ~6/4(土)	6/6(月) ~6/11(土)	6/13(月) ~6/18(土)
463円 (税込500円) ライス付	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	550円 NEW チキンチーズカツ ボリューム満点!!	暑い日にはさっぱりと 豚しゃぶとろろ トッピング納豆+50円
并463円 (税込500円) 大盛+50円	豪華海老天3本のせ 天井 海老天ダブルは800円	お得なコンボセット チャーハン からあげ2個& チャーシュー2枚付	とろっと卵が美味しい! 親子丼
魚463円 (税込500円) ライス付	西京味噌が決め手 銀鮭の西京焼き	和食の定番 サバ味噌煮	自家製スモークが決め手 スモークサーモン
冷し麺 463円 (税込500円) ふりかけおにぎり付 +70円	暑い日にはさっぱり 野菜たっぷり 冷やしタンメン	夏はやっぱり冷やし中華 冷やし中華	大洗の老舗吉田屋の梅使用 大洗の 梅かつおうどん
数量限定 メニュー 売り切れ御免 大盛+50円	600円 NEW 海老と豚肉の ケイジャンライス パクチーのせ	600円 特製デミソースの オムライス	600円 NEW 豚サイコロステーキ 焦がしニンニクチャーハン 暑い日にも食欲そそる!

※数量限定メニューは、土日祝日がお休みとなります。

★今月のおすすめメニュー★

600円

5/30~6/3

**海老と豚肉の
ケイジャンライス**
パクチーのせ
ケイジャンソースの辛みと
パクチ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!

550円

6/6~6/11

チキンチーズカツ
鶏もも肉でチーズを巻いて
カツにしました!!
やわらかチキンカツとどっ
もボリュームで大満足間違
いなし!!

600円

6/13~6/17

豚サイコロステーキ
焦がしニンニクチャーハン
豚サイコロステーキと香ばしい
焦がしニンニクチャーハンが
よく合います!!
暑い日にも食欲が沸いてきま
す!!

**お得なセット登場!!
しかも野菜増量**

たっぷり野菜の体きれいなサラダ
日替わりでノンオイル
ドレッシング付 300円税込

カレーとセットで
なんと
250円に!

万寿屋特製カレー
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
(5月30日(月)~4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!
バターチキンカレー(6月6日(月)~11日(土))
日本人の味覚に一番合うといわれるカレー!
キーマカレー
(6月13日(月)~18日(土))

ライス大盛+ 50円
ルー大盛 +100円

2つの味が楽しめるWカレー新発売!!
6/6~6/11
バターチキンカレー+グリーンカレー
6/13~6/18
キーマカレー+レッドカレー



Wカレーセット 750円

プラス100円で
ご飯特盛が
おススメです!

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!!

お弁当の万寿屋 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
・印箱弁当 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

新発売 ツナマヨおにぎり100円税込

海苔はもちろん皇室
ご献上の浜宮城県東松島
の焼きのり使用

格之進メンチカツ
好評販売中!
ミニメンチカツ2個セット
400円
メンチカツ(通常サイズ)
+サラダ 450円
メンチカツ弁当 650円

6月6日(月)は**梅の日!**
うめぼしおにぎりを食べましょう!
大洗の老舗吉田屋さんとコラボ
茨城県産梅干し「石川一号」使用



※梅干しの種に
ご注意ください。

6月6日限定
常陸の梅おにぎり150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

※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。



6月1日(水)
「ホタテベーコン巻&
カジキのチーズフライ」
税込750円



6月15日(水)
「サワラの西京焼き
&タラのフライ」
税込700円

★肉メニュー



6月8日(水)
「豚バラ肉のネギステーキ
エビとアボカドサラダ付き」
税込750円

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&ななかいの里コシヒカリを使ったにっぼんの
り弁当好評販売中!

にっぼんのり弁当
税込540円

日本のお米
ななかいの里コシヒカリ使用
日の丸弁当
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

日の丸弁当に一品プラス
・白身フライ 670円税込
・イカフライ 670円税込
・からあげ 670円税込
※日の丸弁当に別入れになります

【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

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	水	とんとんメニュー! うまみと甘みのきいた豚キャベツ炒め &チーズとんかつ	厚切りチャーシュー	豚肉とキャベツの カレー煮	からあげ&煮物
2	木	本格ルーの入ったキーマカレーフライ &鶏肉とインゲンの塩炒め	エビフライ&肉団子	イカカツ	肉団子&煮物
3	金	豚肉と白菜のさっぱり炒め &柚子胡椒のハムクラッチカツ	チーズ&シューマイ	豚挽肉と ジャガイモ炒め	シューマイ&煮物
4	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ	菜めしご飯と おかずがいっぱい	シェフにおまかせ
6	月	シャキシャキ食感が美味しいキャベツメンチ &鶏肉のオイスター炒め	ホタテ照焼&ちくわ天	カレーコロッケ	ちくわ天&煮物
7	火	ご飯に乗せて食べたもう幸せ! とろっと卵のかつ煮弁当	中華からあげ&ウインナー	白身フライ	ウインナー&煮物
8	水	人気高いですよ! とろ〜りチーズのハンバーグ &白身フライ	鴨スモーク&ハムステーキ	レンコンシャキ シャキ炒め	ハムステーキ&煮物
9	木	洋風メニュースペシャル「チキンピラフの日」 ハッシュドポーク&カニクリームコロッケ 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	大きなエビフライ 1本付け!!	ホッケ塩焼き	プラス50円で ご飯が チキンピラフに
10	金	タルタルとの相性Good! 鮭のムニエル&ミートコロッケ	豚角煮&揚げ餃子	オムレツ	揚げ餃子&煮物
11	土	皇室ご献上の浜宮城県東松島産焼きのり使用 のり弁とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ	のり弁と おかずがいっぱい	シェフにおまかせ
13	月	刺激的な辛さが癖になるヤンニョムチキン &豚バラと豆もやしの炒め物	エビチリ&春巻	クリームコーン フライ	春巻&煮物
14	火	みんな大好きエビフライ弁当 タルタル付き	ローストビーフ&つくね串	鶏肉の甘辛炒め	つくね串&煮物
15	水	週の半ばはスタミナつけて! 生姜焼き&栄養価の高い鶏肉のチキンカツ	ベーコンペッパー&オムレツ	うすら串フライ	オムレツ&煮物
16	木	万年屋の味「はまぐりごはんの日」 野菜コロッケ&五目炒め 白ご飯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	豚肉とごぼう煮	プラス50円で ご飯が はまぐりごはんに
17	金	さっぱり鶏塩からあげ&豚肉とレンコン甘辛炒め	エビマヨ&ロールキャベツ	サワラの醤油焼	ロールキャベツ&煮物
18	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

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	水	【さっぱりした茹で鶏にピッタリのソースで仕上げています】 茹で鶏の中華ソースかけ/蓮根のカレー炒め/いんげんとかニカマサラダ/ブロッコリーのチーズ 焼き/揚げ出し豆腐/ひじきの挽肉和え	E:308 た:20.4 塩:3.3	鶏肉には皮膚の老化や骨粗鬆症を予防するコ ラーゲンや血中のコレステロールを下げ、肥満 や動脈硬化を改善する不飽和脂肪酸を含む。
2	木	【相性抜群の豚と大豆の炒め物は本気で美味しいです】 豚肉と大豆のトマト炒め/セロリと昆布の醤油漬/なすの煮びたし/もやしと竹輪の和え物/ほ うれん草のサラダ/果物	E:287 た:14.6 塩:2.3	セロリにはビタミンKを含んでいて、出血した時 に血液を固めて止血する働きを活性化させま す。
3	金	【日本の味!! 染み込む美味さの筑前煮】 筑前煮/いかと葱のぬた/チンゲン菜のおかか和え/大根とコーンのサラダ/果物/漬物	E:342 た:19.0 塩:3.4	葱に含まれる硫化アリルという成分は疲労物質 である乳酸を分解する作用があるといわれてい ます。
6	月	【ピリっとした辛さが食欲をそそる一品です】 四川風煮魚/根菜のきんぴら/みょうがの甘酢/じゃが芋ときのこのペペロンチーノ/青菜とあさ りの辛し和え/漬物	E:231 た:15.9 塩:2.8	みょうがの香りはアルファピネンという精油成分 によるもので発汗・呼吸・血液の循環等を促す 作用があります。
7	火	【ポークの旨味を卵で包みじやいました】 ポークピカタ/水菜と桜えびのお浸し/かぼちゃのサラダ/きゅうりとメンマのゴマ油風味サラダ/ 竹の子のチリソース炒め/デザート	E:336 た:17.3 塩:2.6	水菜にはビタミンC・B-カロテン・食物繊維・カリ ウム・カルシウム等のミネラルがかなり豊富に 含まれています。
8	水	【美味しい野菜炒めを作ることは意外と難しいんです】 さっぱり野菜炒め/マカロニのスパイス和え/春雨巾着煮/ワカメのナムル/麻婆じゃがいも/ハ ムとニラの卵炒め	E:325 た:15.0 塩:3.7	じゃが芋に含まれているビタミンCは熱に強く煮 たり、焼いたりしても壊れにくく、癌・高血圧・心 筋梗塞などの成人病予防や病気に効果的。
9	木	【魚介の旨味がお口に広がること間違い無し】 魚介のトスカーナ風煮込み/グリーンサラダ/さつま芋の香り揚げ/ビーフンとキャベツの中華和 え/焼きりんご	E:313 た:18.7 塩:2.5	さつま芋は食物繊維を豊富に含んでいて、腸内 に存在する善玉菌を増やして悪玉菌や毒素を 吸着して排出する働きがあります。
10	金	【この甘酢の美味さを作るには緻密な計算が必要でした】 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ/ミニオムレツ/マカロニ&ツナグラタン/竹輪の和風コールドロー/ 切り昆布とガンモの煮物/白玉ぜんざい	E:315 た:18.3 塩:2.0	酢には炭水化物の消化を穏やかにしてくれる働 きがある為、血糖値の上昇を穏やかにしてくれ ます。
13	月	【お酒落な感じに豚肉を焼き上げましたよ】 豚肉のハーブパン粉焼き/レーズンの人参のサラダ/ポテトのチーズまぶし/きのこピーマンの 炒め物/いんげんのアーモンド/漬物	E:325 た:16.8 塩:2.4	レーズンにはカルシウムが豊富に含まれていま す。身体の中の生理機能を調節する働きもある 為、心の安定の効果も期待できます。
14	火	【大人気!! 麻婆豆腐に自信有り】 麻婆豆腐/里芋のごまごし/チンゲン菜とカリカリ梅のお浸し/切干大根と油揚げの煮物/蓮根 サラダ/デザート	E:315 た:10.9 塩:3.4	里芋は他のいも類と比べてカロリーが低く食物 繊維やアミノ酸も多く含まれていてダイエット にも健康に気を付けている方にも最適です。
15	水	【トマト+オイスターの旨味がベストマッチ!!】 豚肉と豆腐のトマトオイスター炒め/スナップエンドウと豆腐の胡麻和え/ロールキャベツ/小松 菜とジャコのお浸し/じゃが芋の金平/さつま芋の甘煮	E:304 た:17.0 塩:3.2	スナップエンドウ:ビタミンB2が脂質の分解を助 け、カリウムが余分な塩分を排出してむくみを 解消。ダイエットにはもってこいな食材です。
16	木	【竜田揚げをサッパリと仕上げても手はこんでます】 鶏の竜田揚げ和風ソース/竹の子のガーリック炒め/とろろ/桜えびとチヂミ風/小松菜と海苔の 和え物/カブの漬物	E:287 た:20.3 塩:3.7	桜えびの天然の赤い色素アスタキサンチンには強 い抗酸化作用があり老化や病気の原因となる活性 酸素を抑える作用、眼精疲労を改善する効果があり ます。
17	金	【ヘルシーな豆腐を奥深い味に仕上げています】 豆腐ハンバーグ味噌ダレかけ/茄子とピーマンの甘辛炒め/海藻サラダ/大根と厚揚げの煮物/ 春巻/フルーツ杏仁	E:349 た:16.9 塩:3.4	味噌の主材料 大豆は、栄養豊富な食品であ る。そこに発酵という微生物のはたらき加わ ることで、栄養分は消化吸収しやすい組成に分 解されるとともに、栄養価もさらに高まる。