

平成28年7月前半メニュー



7月4日(水)～7月17日(日)

◎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★

	7/4～7/9	7/11～7/16
463円 (税込500円) ライス付	NEW ゴマダレソースが香ばしい 鶏竜田 ゴマダレソース	ごはんにかけてもGood! 豚しゃぶとろろ
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	さっぱり夏野菜の天ぷらにリニューアル! 天井 海老天&夏野菜の天ぷら	夏を乗り切るスタミナ丼! ガーリックスタミナ 焼肉丼
魚463円 (税込500円) ライス付	和食の定番! サバ味噌煮	自家製桜チップスモークが香る スモークサーモン
冷し麺 463円 (税込500円)	野菜たっぷり ダシの効いたあっさりスープ 冷しタンメン	平たい麺フォーにあっさりスープが絡む NEW ベトナム麺フォー パクチーのせ パクチー好きにもたまらない
ふりかけおにぎり付 +70円	NEW バジルとチーズが蕎麦にあう! 冷しジェノベーゼそば 和食とイタリアンの絶品コラボ	さっぱりとろろが明太とあう! 明太とろろうどん トッピング納豆+50円
数量限定 メニュー 売り切れ御免 大盛+50円	600円 人気メニューが返ってきた! 豚サイコロステーキ 焦がしニンニクチャーハン	600円 NEW 沖縄の郷土料理 タコライス ピリ辛サルサソースが決め手です!

※数量限定メニューは、土日祝日がお休みとなります。

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!!
 お弁当の万年屋 で検索

各種おにぎり(梅・シャケ・コブ・明太マヨ)各100円税込
 ツナマヨおにぎり100円税込

7月30日は土用の丑の日
 万年屋特製うな井を食べよう!!
 期間限定7/4～7/31



万年屋特製 うな井

1,300円税込
 ※加熱容器付きなので熱々をお召し上がりいただけます。



暑い日には、牛食べて
 スタミナつけよう!
常陸牛焼肉弁当
 彩り野菜サラダ付
 1,300円税込

○お弁当と一緒にお届けいたします。

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

日	曜日	日替り463円(税込500円)	パワーアップ弁当!! 500円プラス100円	日替り371円 税込400円	400円にプラス50円で おかず2品サービス
4	月	週初めのパワーアップ弁当! ピリ辛生姜焼き&とんかつ	エビチリ&シューマイ	白身フライ	シューマイ&煮物
5	火	さっぱりおろしハンバーグ弁当	ローストビーフ& ウィンナー	鶏肉と玉ねぎの ピリ辛炒め	ウィンナー&煮物
6	水	シルベスタースタローンの誕生日!アメリカンメニュー チリコンカルネ&フライドチキンで筋肉マッチョ!	チーズ&味付けのり	イカフライ	肉団子&煮物
7	木	七夕メニュー ちらし寿司 豚しゃぶ&野菜コロッケ 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください	大きいエビフライ	タンドリーチキン	プラス50円で ごはんが ちらし寿司に
8	金	白飯との相性が最高! 鮭のつけ焼南蛮&山椒の効いた麻婆炒め	中華からあげ &ウィンナー	鶏挽肉とキャベツ のピリ辛炒め	ウィンナー&煮物
9	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
11	月	風味が食欲そそる! 豚肉のカレーてんぷら&パンパンジー	油淋鶏&春巻	ホッケ塩焼	春巻&煮物
12	火	食欲不振をぶっとばせメニュー チキン南蛮弁当	ローストビーフ& ロールキャベツ	栗かぼちゃコロッケ	ロールキャベツ&煮物
13	水	ごはんがススム辛さの鶏肉のチリソース煮 &チンジャオロース	エビマヨ&揚げ餃子	アジフライ	揚げ餃子&煮物
14	木	盆釜 五目飯食べて体力強化 旬の野菜のゴーヤチャンプルー&メンチカツ 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください	豚角煮&オムレツ	鶏肉とチンゲン菜 の塩だれ炒め	プラス50円で ごはんが 五目飯に
15	金	夏バテ対策は豚肉とキャベツのピリ辛炒め &うまい!やわらかい!塩こうじからあげ	チャーシュー&つくね串	サワラの カレー醤油焼	つくね串&煮物
16	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

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
4	月	【絶妙な甘さと辛さが食欲をそそる事間違い無し!】 鮭の南蛮煮/竹の子のひじき煮/ほうれん草のお浸し/枝豆と豆腐のサラダ/コーンと玉ねぎの中華炒め/煮豆	エ:312 た:21.4 塩:2.3	枝豆は大豆なので豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った栄養価が高い野菜と言えます。タンパク質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます。
5	火	【味は勿論、ボリューム感ある厚揚げでお腹も満足】 厚揚げの豆板醤油炒め/南瓜の甘煮/人参と干し葡萄のサラダ/玉子焼き/チンゲン菜のおかか和え/ししとうの味噌炒め	エ:239 た:12.0 塩:1.8	ししとうは唐辛子と同様に、カプサイシンを含みますので、新陳代謝を促進し、脂肪を燃焼させるので、ダイエットにも向いています。
6	水	【淡泊な白身フライが見た目も味も豪華な一品です】 白身フライ&野菜のチリソース/切干大根の和風サラダ/わかめの酢の物/キャベツの炒め物/竹輪の胡麻しそ和え/デザート	エ:221 た:14.4 塩:2.3	大葉に含まれるカロテンの量は野菜の中でも特に豊富に含まれており西洋南瓜の約3倍といわれています。
7	木	【夏の暑さで奪われた食欲!カレー効果で取り戻せ!】 オムレツカレーソース/小松菜としめじの煮びたし/ビーフンと海老の和え物/もやしと木耳の炒め物/パプリカの金平/大根ととろろ昆布の漬物	エ:224 た:10.7 塩:3.6	しめじにはオルチニンという栄養が豊富!オルチニンは細胞分裂を活性化させ肌の新陳代謝を促進する働きがあります。
8	金	【ぶりを贅沢に蒲焼風な贅沢な味漬けて攻めてみました】 ぶりの蒲焼き風/中華炒め/わかめと葛きりの酢の物/野菜のピーナツ和え/蒸し鶏ときゅうりの和え物/漬物	エ:328 た:22.5 塩:3.5	栄養価の高い鶏肉はコラーゲンが豊富で、美肌効果だけでなく、『白内障』や『関節痛』等の予防にも効果があるといわれています。
11	月	【梅&しそのコンビプレーで疲れも吹飛びます】 鶏肉の梅しそ焼き/かに風味ニラ玉/いんげんの辛し和え/コンニャクと人参の煮物/三色ナムル/漬物	エ:326 た:20.3 塩:2.8	非常にカロリーが低く腹持ちが良い事から蒟蒻はダイエット食品に使用されています。
12	火	【トマトの旨味にバジルの風味が奏でた味わいを是非】 ミートボールのバジルトマト煮込み/蓮根の狭み揚げ/マカロニのスライスと和え/小松菜ともやしのにんにく醤油炒め/あさりと牛蒡のしぐれ煮/セロリと昆布の醤油漬	エ:321 た:13.1 塩:3.5	バジルにはビタミンEが含まれています。皮膚の血液循環を良くする事で新陳代謝を活発にし、シミや肌荒れを予防します。
13	水	【あっさりなのになぜかパクパクいけるのは、美味いから】 豆腐と豚肉のチャンプル/オクラの生姜マリネ風/大根とツナの煮物/ほうれん草とわかめのわさび和え/南瓜のきな粉和え/デザート	エ:292 た:18.6 塩:3.3	ラクタン、アラバン、ペクチンで、ペクチンは整腸作用を促し、コレステロールを排出する作用があります。
14	木	【炒めとして、ごはんに乗せて、ニ刀流のうまさ!!】 中華あんかけ炒め/山菜おろし/春雨のエスニックサラダ/アスパラの磯和え/きゅうりの辛味漬/フルーツ杏仁	エ:257 た:16.1 塩:2.8	山菜の栄養成分はタンパク質や脂質は少なく、食物繊維が多いのが特徴で、そういった面でダイエットに効果が期待できます。
15	金	【サクッパン粉の風味豊かなガーリックで食が進みます】 豚肉のガーリックパン粉焼き/切干大根のザーサイ和え/コーンとほうれん草のミニグラタン/さつま芋と切昆布の煮物/ジャコとチンゲン菜のお浸し/漬	エ:312 た:17.7 塩:3.0	昆布にはミネラルが豊富!心臓の血管を正常に保ったり、血液をアルカリ性にして酵素の働きを助けたりする効果もあるようです。

★夏を乗り切る各国メニュー★

500円 7/4～7/9 NEW 鶏竜田 ゴマダレソース ゴマの風味が香ばしい鶏竜田揚げ。女性にもおススメのまろやかな味付けです!	500円 7/4～7/9 NEW 冷しジェノベーゼ蕎麦 バジルとチーズのジェノパソースが蕎麦とよく合います!和食とイタリアンの絶品コラボ!!	500円 7/11～7/16 NEW ベトナム麺フォー パクチーのせ ベトナムの国民食フォー平たい麺にあっさりスープがよく絡む!暑い日にもさっぱりおいしい!	600円 7/11～7/15 NEW 沖縄郷土料理 タコライス ご飯の上に挽肉やサルサソースを乗せた沖縄郷土料理!ピリ辛サルサソースが決め手!
---	---	--	---

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
 (7月4日(月)～9日(土))
 みんな大好きポークカレー!
キーマカレー (7月11日(月)～7月16日(土))
 ひき肉とビーンズの食感が美味しいピリ辛カレー!

2種類のカレーが楽しめる
ツインカレー新発売!!
 第1弾7/4～8
ポークカレー
 &**レッドカレー**
 600円税込
 第2弾7/11～15
キーマカレー
 &**バジルカレー**
 600円税込

カレーにトッピング
 ロースとんかつ
 1枚+150円
 ダブル2枚+300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。
 7月6日(水)
「大エビフライ & タラフライ」
 850円税込
肉メニュー
 7月13日(水)
「ハンバーグ わさび醤油ソース & ローストビーフ」
 850円税込

からあげポテトセット
 からあげ6個入り
 350円税込
 カレーとセットで
 250円に!
 カレーとセットで
 300円に!
 たっぷり野菜の体きりいサラダ
 日替わりでノンオイル
 ドレッシング付 300円税込

皇室御献上の浜宮城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ぽんのり弁好評販売中!
にっぽんのり弁 税込540円
 大洗吉田屋の梅干し使用
日の丸弁当 税込540円
 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

【白ごはん・十穀米の料金及びカロリー表】

463円 (税込500)	白ごはん半ライス	201kcal
(白ごはん普通盛り)	白ごはん普通盛	403kcal
(白ごはん大盛り)	白ごはん大盛り	554kcal + 50円
(十穀米半ライス)	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