

# 平成28年6月後半メニュー



6月20日(水)～7月3日(日)

## お弁当の万年屋

TEL 029-267-5104

FAX 029-267-5916

◎当日のご注文は、AM10:00 までにお願ひします。  
 ※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☆

	6/20～6/25	6/27～7/2
463円 (税込500円) ライス付	脂肪分控えめ！でもボリュームあり！！ <b>鶏むね肉の甘辛竜田 たっぷりネギのせ</b>	豚角煮は新空間調理仕上げでやわらか！！ <b>NEW 豚角煮&amp;エビチリ</b>
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	ピリ辛味でご飯がススム！！ <b>豚バラ丼 コチュジャンダレ</b>	香味ネギソースが美味しい <b>中華風からあげ丼</b>
魚463円 (税込500円) ライス付	卵とマヨネーズでふんわり焼き上げました <b>サワラのけんちん焼</b>	<b>銀鮭の西京焼</b>
冷し麺 463円 (税込500円) ふりかけおにぎり付 +70円	すき焼き風のピリ辛豚肉が食欲をそそる！ <b>NEW うま辛豚肉そば</b> トッピング納豆+50円	さっぱりサラダ風うどん <b>豚しゃぶサラダうどん</b>
	ゴマの風味が濃厚でとってもおいしい！ <b>冷し担々麺</b>	鶏出汁がきいた塩ラーメン <b>鶏塩ラーメン</b>
数量限定 メニュー 売り切れ御免 大盛+50円	600円 世界的に人気のスペイン料理 <b>チキンとシーフードの パエリア</b>	600円 NEW 定番タイ料理 <b>ガパオライス</b> パクチーシーズンのため増量中 ピリ辛味が食欲をそそるエスニック丼

※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★



**うま辛豚肉そば**  
甘辛く味付けした豚肉がそばと相性バツグン！暑い日にもツルツルいけます！！トッピング納豆+50円

**豚角煮&エビチリ**  
真空調理でやわらかく仕上げた豚角煮が絶品！ご飯との相性バツグンです！！プリプリなエビチリとのお得なセット！

**ガパオライス**  
定番タイ料理！鶏ひき肉とバジル炒めを乗せたピリ辛エスニック丼！具材とご飯を混ぜて食べるのがおススメ！

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



**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  
**牛すじ煮込みカレー**  
(6月20日(月)～25日(土))  
当店人気ナンバー1カレー！  
シェフが時間をかけて煮込んでます！  
**マッサマンカレー**(6月27日(月)～7月2日(土))  
世界一美味しいといわれるタイ南部ご当地カレー！

ライス大盛+ 50円  
ルー大盛 +100円



からあげポテトセット  
からあげ6個入り  
350円税込



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

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  
6月から新発売！  
**ツナマヨおにぎり100円税込**

毎月27日は、ツナの日！  
ツナマヨおにぎりを食べよう！！

6月21日夏至には  
万年屋の三浜たこめしを食べよう！！  
夏至の日には、昔からタコを食べる風習があります。タコの8本の足のように稲が八方に根をはるようにと豊作を祈った事が由来。  
**万年屋特製 三浜たこめし 880円税込**  
※事前ご予約承ります。  
ご自宅のお米と一緒に炊飯器で炊くだけ！簡単にたこめしが楽しめます！  
**三浜たこめしの素 2合用 1080円税込**  
※お弁当と一緒にお届けします。  
画像はイメージです

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22日(水)  
**「筒切りサーモンの塩こうじステーキ」**  
750円税込

★肉メニュー  
6月29日(水)  
**「ベーコンステーキ & ヒレカツ」**  
ベビーリーフと  
ブロッコリースプラウドを添えて  
850円税込

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

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

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
20	月	6月も後半です。万年屋一生懸命頑張ります！ <b>チンジャオロース&amp;イカフライ</b>	ミニバーグ&揚げ餃子	ささみカツ	揚げ餃子&煮物
21	火	<b>肉のうま味が凝縮！大人気！ヒレカツ弁当</b>	ローストビーフ&ウィンナー	鶏肉と玉ねぎの生薑炒め	ウィンナー&煮物
22	水	<b>徳川家康公の誕生日記念メニュー「好物はてんぷら！」 鶏天&amp;野菜天</b>	豚角煮&肉団子	ポークビーンズ	肉団子&煮物
23	木	<b>スパイシーなチキンカレーピラフの日</b> <b>豚しゃぶサラダ&amp;メンチカツ</b> 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	油淋鶏&ロールキャベツ	サーモンフライ	プラス50円でご飯がチキンカレーピラフに
24	金	こんな季節だからご飯に乗せて食欲旺盛！ <b>ピリ辛麻婆豆腐</b>	エビチリ&ちくわ天	イカチリフライ	ちくわ天&煮物
25	土	<b>シェフにおまかせメニュー</b>	シェフにおまかせ	シェフにおまかせ	シェフにおまかせ
27	月	1週間頑張っていきましょうメニュー <b>豚串カツ&amp;鶏肉とチンゲン菜のスタミナ炒め</b>	ホタテ照焼&シューマイ	ホッケ塩焼き	シューマイ&煮物
28	火	ちよっとおしゃれな洋風メニュー <b>エビフライ&amp;サワラのマヨ焼き</b>	チキンスパイシー&オムレツ	ミートコロッケ	オムレツ&煮物
29	水	<b>大好評肉の日メニュー！！サクサク衣のとんかつ弁当</b>	厚切りチャーシュー	豚肉とレンコン炒め	春巻&煮物
30	木	夏越の祓 上半期最終日特別メニュースタミナつけて！ <b>「しじみごはんの日」からあげ&amp;焼肉</b> 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	吉田屋の梅干し &ハムステーキ	枝豆フライ	プラス50円でご飯がしじみごはんに
1	金	たっぷりお肉とたっぷり野菜の八宝菜&若鶏チキンカツ	とろろ&からあげ	ハムカツ	からあげ&煮物
2	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ	菜めしごはん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
20	月	【鮭と野菜と思考のタレが絡み合う絶品おかず】 鮭と野菜の中華風醤油炒め/高野豆腐のオランダ煮/わかめとオクラの酢の物/ひじきと蒸し鶏のサラダ/ポパイソテー/漬物	エ:298 た:18.3 塩:2.5	緑の濃い糸みつばは、ビタミンAが豊富で、目や皮膚の粘膜を保護し、視力低下や肌のトラブルに有効。鎮静効果もあり、不眠症やイライラの解消に良いようです。
21	火	【大好物の人が多いはず！エビフライ万歳！！】 エビフライ/もやしと挽肉のカレー炒め/水菜とえのきのナムル/五目豆/キャベツと三つ葉のお浸し/南瓜のきな粉和え	エ:316 た:14.2 塩:2.8	三つ葉はカリウムを豊富に含んでいます。塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。
22	水	【とろーり&カニの贅沢な時間が訪れますよ♪】 カニクリームコロッケ/ヒジキのマリネ/炒り卵のあさりあん/ブロッコリーのシーザーサラダ/ごぼうのピーナッツ和え/デザート	エ:332 た:9.4 塩:2.2	ひじきはなんと牛乳の約14倍ものカルシウムを含んでいます。骨・歯・爪・髪の毛などを形成し、強化します
23	木	【淡白な白身に野菜の旨味が凝縮！！】 白身魚のさらさ蒸し/切昆布の煮物/焼きそば/いかの辛味ソース煮/さつま芋といんげんの胡麻サラダ/漬物	エ:282 た:20.0 塩:3.6	白身魚はタンパク質が豊富なわりに脂肪分やコレステロールが少ないいわゆる高たんぱく低脂肪の食品です。
24	金	【しゃっきり野菜にこくの味噌味が凝縮！！】 回鍋肉/玉ねぎのおかか和え/しゅうまい/白滝の炒り煮/切干大根とザーサイの和え物/デザート	エ:345 た:17.9 塩:2.7	玉ねぎに含まれるトリルスルフィドはダイエットに効果的で、肥満や生活習慣病などの原因にもなるコレステロールや中性脂肪値を下げる働きがある。
27	月	【絶妙な甘さと醤油の配合にご飯が進む進む♪】 照焼チキン/ごぼうの炒め煮/アスパラのお浸し/マカロニサラダ/なめこおろし/きゅうりの漬物カツオ風味	エ:324 た:14.9 塩:2.6	アスパラにはビタミンPといわれる成分を含んでいて、ビタミンCと共に働くことで血流を改善する効果があります
28	火	【生姜の風味が食欲増進間違い無し！！】 たらの生姜揚げ/ブロッコリーの鶏そぼろあん/三色ピーマンのイタリアン和え/和風豚しゃぶサラダ/オクラの梅和え/漬物	エ:323 た:29.1 塩:3.6	ブロッコリーには葉酸が沢山含まれています。葉酸が不足すると舌炎や精神神経異常が起こるそうです
29	水	【香りよし、味よしの食欲をそそる一品です】 豚肉のシャンピニオンソース/南瓜のにんにく炒め/わかめと人参のぬた/ささみと小松菜のわさび醤油和え/いんげんグラッセ/果物	エ:337 た:20.0 塩:2.9	鶏のささ身のタンパク質の豊富さは様々な肉の中でも断トツでトップです。
30	木	【ついにイタリア気分のソースが完成です！！】 ハンバーグイタリアンソース/蒲鉾サラダ/ポテトフライ/大根と人参の甘煮/青菜の煮びたし/漬物	エ:299 た:12.9 塩:3.3	練り物の主原料である白身魚は良質なタンパク質を含む。タンパク質は心身ともに健康的に生活する上で必要不可欠な栄養素の1つです
1	金	【梅の風味がたまらないサッパリした美味さです】 野菜たっぷり豚肉の梅風味/イカ竜田揚げ/ペンネのカレー風味和え/きのこピーマンの炒め物/なすといんげんのじか煮	エ:308 た:19.2 塩:2.4	梅には、クエン酸やリンゴ酸が豊富で、疲労回復に役立ちます。また、クエン酸やリンゴ酸には、カルシウム吸収促進効果もあります。

【白ごはん・十穀米の料金及びカロリー表】

<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
-------------------------	-------------------------	---	---