

# 平成28年8月前半メニュー



8月1日(月)～8月14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☆

	8/1～8/6	8/8～8/13
463円 (税込500円) ライス付	<b>お得なセットメニュー</b> <b>トリプルセット</b> エビフライ&チーズメンチカツ &スパイシーチキン	550円 美味しいを極めた究極のからあげ <b>NEW 極みからあげ</b> 当店シェフのこだわりが詰まっています！
并463円 (税込500円) 大盛+50円	<b>豪華海老天3本&amp;夏野菜天ぷら</b> <b>天井</b> 海老天3本&夏野菜天ぷら	ニンニク食べて夏を乗り切る！！ <b>ガーリックスタミナ</b> <b>焼肉丼</b>
魚463円 (税込500円) ライス付	<b>スモークサーモン</b>	夏にぴったり甘酢あんかけ <b>サワラの竜田揚げ</b> <b>たっぷり野菜あんかけ</b>
冷し麺 463円 (税込500円) ふりかけおにぎり付 +70円	<b>和風だしと洋風ソースが絶品コラボ！</b> <b>鶏とトマトの</b> <b>冷製イカスミパスタ</b>	とろろでつるっといける！ <b>明太とろろうどん</b> トッピング納豆+50円 暑い日にもサッパリ食べれる <b>NEW 鶏塩レモンラーメン</b>
数量限定 メニュー 売り切れ御免 大盛+50円	600円 刺激的な辛さが暑さを飛ばす！ <b>海老と豚肉の</b> <b>ケイジャンライス</b>	600円 代表的なタイ料理のひとつ <b>ガパオライス</b> 生パクチー入り

※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

## 盆帰りおせち新発売！予約受付中です。

※写真は盛付例です。



みんなが集まるお盆  
にぴったり！！  
夏おせち(5人前)

5,400円消費税込送料込み

★カットしたものを、冷凍  
真空パックでお届けなので  
簡単にお召し上がりい  
ただけます。

内容(各5人前)  
ローストビーフ、ローストポーク、豚角煮、鴨スモーク、ハン  
バーグ、骨付きフランク、チキンスライス焼、スコッチエッグ

**日の丸セット** 1,620円消費税込  
雑誌「ポパイ」にも紹介された最強の「日の丸  
弁当」を自宅再現するセット。  
(万年屋特製つくば鶏そぼろ90g、ななかいの里  
コシヒカリ300g、大洗吉田屋梅干し加賀地蔵4個)

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当好評販売中！

にっぽんのり弁当  
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

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**

## 8月8日はタコの日！

万年屋のたこめしを食べよう！



**三浜たこめし880円税込**  
自宅でのたこめしが食べられる  
**たこめしの素(2合用)**  
1,080円税込もあります！

【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)	白ごはん半ライス 201kcal
	白ごはん普通盛 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！！ 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
1	月	エスニックシリーズ 春雨炒めトムヤムクン &タイの焼き鳥ガイヤーン	ローストビーフ &ちくわ天	白身フライ	ちくわ天&煮物
2	火	<b>火曜SPメニュー！</b> <b>ごはんが進む照焼ハンバーグ粒マスタード付</b>	ホタテスパイス焼 &からあげ	豚肉とごぼうの ピリ辛煮	からあげ&煮物
3	水	夏真っ盛りメニューおろしポン酢でさっぱり白身魚 の竜田揚げ&豚ばら肉と夏野菜のガーリック炒め	<b>大きいエビフライ</b>	クリームコロッケ	春巻&煮物
4	木	夏はさっぱりわかめごはん塩分取ろう <b>豚肉アスパラ炒め&amp;エビカツ</b> 白ごはんご希望のお客様はお知らせください。	豚角煮 &オムレツ	麻婆春雨	プラス50円で ごはんが わかめごはん
5	金	<b>リオ五輪開催！灼熱からあげ&amp;とんかつ&amp; ブラジル料理フェジョアード(万年屋風)</b>	チャーシュー &ウィンナー	五目野菜炒め	ウィンナー&煮物
6	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
8	月	おろしポン酢でさっぱり！豚しゃぶ &ピリ辛！鶏肉の夏野菜炒め	ベーコンペッパー &ロールキャベツ	野菜コロッケ	ロールキャベツ&煮物
9	火	<b>これ食べたら元気だっぺ！ヒレカツ弁当</b>	油淋鶏&肉団子	豚肉といんげん 炒め	肉団子&煮物
10	水	<b>大好評！中華三味 チャーハンの日</b> <b>旨みが凝縮チンジャオロース&amp;パリッと春巻</b> 白ごはんご希望のお客様はお知らせください。	エビチリ &揚げ餃子	うずら串フライ	プラス50円で ごはんが チャーハン
12	金	スタミナ焼肉&のどごしGoodな一口うどん	とろろ&シューマイ	ハムカツ	シューマイ&煮物

エ:エネルギー た:タンパク質 塩:塩分

**★夏を乗り切る特製メニュー★**

500円 8/1～8/6 <b>NEW 鶏とトマトの 冷製イカスミパスタ</b> 和風だしと洋風ソースがイカ スミパスタによく絡む！！ 見た目のインパクト以上に味 もインパクトあり！！	500円 8/8～8/13 <b>NEW 鶏塩レモンラーメン</b> 鶏塩ラーメンにレモンをトピン グ！！見た目通りに暑い日にさ っぱりいけるラーメンです！	550円 8/8～8/13 <b>NEW 極みからあげ</b> 当店シェフが食材や味付けに とことんこだわった究極のから あげ！シンプルに美味しいから あげに仕上がっています！！
--	---	---

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**  
(8月1日(月)～6日(土))  
世界一美味しいと言われるタイのご当地カレー！  
**キーマカレー**  
(8月8日(月)～13日(土))  
ひき肉とビーンズの食感が美味しいピリ辛カレー！

ライス大盛+ 50円  
ルー大盛 +100円

カレーにトッピング  
ロースとんかつ  
1枚+150円  
ダブル2枚+300円

**ツインカレー好評販売中**  
8/1～8/5  
**マッサマンカレー  
&レッドカレー**  
600円税込

8/8～8/12  
**キーマカレー  
&パジルカレー**  
600円税込

**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。

8月3日(水)  
**「鱧(ハモ)  
南蛮漬け」**  
750円税込

**★肉メニュー**  
8月10日(水)  
**「梅しそとんかつ  
&骨付ウィンナー」**  
750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！

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

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	月	【甘味噌の風味が食欲をそそる事間違いない！】 海老の中辛味噌炒め/セロリと昆布の醤油漬/南瓜ののんにく炒め/小松菜の胡麻和え/ ひじきと人参のマリネ/果物	エ:158 た:12.9 塩:1.8	「みそ汁は医者殺し」「みそ汁は朝の毒消し」など昔 の人の言葉にもあるように、みそは現在も栄養学ば かりか、医学的見地から見ても高い評価を受けてい るのです。
2	火	【夏の代表作♪自信を持ってのチャンプルー登場です！】 豚肉と豆腐のチャンプルー/蓮根の梅和え/もやしと三つ葉のお浸し/切干大根の炒め煮/金時 豆とさつま芋の煮物/漬物	エ:322 た:14.6 塩:2.7	金時豆には黒豆の3倍ものポリフェノールが含ま れています。抗酸化作用がありアンチエイジ ング対策、シミやシワなどの予防にも役立ちます。
3	水	【風味豊かな香味タレが満足のうまさ】 鶏もも竜田香味だれ/ピリ辛糸こんにやく/枝豆の浸し煮/コーンバター/牛蒡と人参の金平/果 物	エ:346 た:16.0 塩:2.9	葱は緑の部分には栄養が、白い部分には薬効 があるということなのでどんな葱を食べても体にいい 食材なんです。
4	木	【うまさを引き出した塩加減が最高の出来です】 ホッケの塩焼き/茄子のはさみ揚げ/スパゲティツナサラダ/柳川風炒め/ブロッコリーの豆板醤 ソース/漬物	エ:327 た:22.7 塩:3.2	茄子の紫紺色はアントシアニン系の色素で、強い抗酸 化力があり、癌や生活習慣病のもとになる活性酸素 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。
5	金	【これわっ！！生姜の風味がたまりません！】 豚肉の生姜焼き/ほうれん草と卵の和え物/いんげんサラダ/茗荷の甘酢/漬物/デザート	エ:339 た:18.1 塩:2.5	茗荷独特の香りはアルファーピネンと言われ、頭を シャキッとさせ集中力を上げる効果が科学的に 証明されています。
8	月	【夏と言えばやっぱりカレーが進む！の声多し！！】 鶏肉のカレー風味煮/福神漬け/酢の物/アスパラのおかか和え/キャベツのフレンチサラダ/ 果物	エ:262 た:13.0 塩:1.5	カレーのスパイス・ターメリックの働きで血流が よくなる為、脳に多くの血液が送られることで集 中力アップに繋がるそうです。
9	火	【シャキッと野菜に味噌のこくが絡まりうまさ倍増】 回鍋肉/三色ナムル/しらすとニラのお浸し/油揚げときゅうりの胡麻酢和え/煮物/デザート	エ:315 た:17.8 塩:2.7	キャベツには水溶性ビタミンB1B2、脂溶性ビタ ミンA・E・Kその他もカルシウムやリン、鉄等、沢 山のビタミン、ミネラルが含まれています。
10	水	【洋の美味さが引き出された一品になっています】 鰯のピザ焼き/人参ともやしのナムル/里芋の柚子味噌かけ/海老とザーサイのピーマン/五目 野菜炒め/漬物	エ:245 た:17.7 塩:3.2	鰯にはEPAと呼ばれる成分が含まれており、高 血圧を改善してくれると言われます。血液中のコ レステロール値を抑え血行を促進してくれます。
12	金	【揚げた豆腐に染み込むうまさ絡まるうまさ！！】 揚げ出し豆腐野菜あんかけ/リンゴサラダ/青菜とさつま揚げの煮びたし/ニラ卵炒め/茄子の 四川風炒め/キャベツの漬物	エ:282 た:11.7 塩:3.5	リンゴの果糖は果物の中でも例外で中性脂肪を 増やすどころか、食事における中性脂肪の上昇 を抑制する効果があります。