

# 平成28年7月後半メニュー



◎当日のご注文は、AM10:00までにお願います。 7月19日(火)～7月30日(日)  
 ※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。

## お弁当の万年屋

TEL 029-267-5104  
 FAX 029-267-5916

### ☆週替わりメニュー☆

	7/19～7/23	7/25～7/30
463円 (税込500円) ライス付	香味ネギソースが香ばしい! <b>油淋鶏</b>	ニンニク味でスタミナつけよう! <b>ポークソテー ガーリックソース</b>
井463円 (税込500円) 大盛+50円	甘辛いたれで香ばしく焼き上げました! <b>豚かば焼き丼</b>	唐揚げとチャーシュー付でお得なセット <b>チャーハン 唐揚げ2個&amp;チャーシュー2枚付</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 けんちん焼き</b>	和食の定番 <b>サバ味噌煮</b>
冷し麺 463円 (税込500円)	ゴマの風味がきいたピリ辛味が美味しい <b>ピリ辛担々麺</b>	激辛注意!! 爽やかな辛さが病みつきに! <b>NEW 冷製トムヤム フォー</b> パクチャー入り フォーののどごしが最高!
ふりかけおにぎり付 +70円	そば王国 山形名物 <b>NEW 冷たい肉そば</b> トッピング納豆+50円	大洗の老舗吉田屋の茨城の梅干し入り <b>大洗の梅 かつおうどん</b>
数量限定 メニュー 売り切れ御免 大盛+50円	600円 シンガポールの定番料理 <b>NEW シンガポール チキンライス</b> ソースをかけてご飯と具を混ぜて食べます	600円 みんな大好き照焼チキン! <b>照焼チキンと十穀米 のランチプレート</b>

※数量限定メニューは、土日祝日がお休みとなります。

★夏を乗り切る各国メニュー★

600円 <b>NEW</b> シンガポールチキンライス	500円 <b>NEW</b> 豚かば焼き丼	500円 <b>NEW</b> 冷製トムヤムフォー
7/19～7/22	7/19～7/23	7/25～7/30

シンガポールの定番料理。ソースをかけてご飯とチキンを混ぜてお召し上がりください。

甘辛いかば焼きのたれで香ばしく焼いた豚肉をご飯の上に敷き詰めました! ポリューム満点メニュー!

激辛注意!! 辛いですがフォーののどごしが良いので癖になること間違いなし! 生パクチャー入り。

週替わりカレーメニュー  
**特別価格500円**税込  
**バターチキンカレー**  
 (7月19日(火)～23日(土))  
 日本人の味覚に一番合うといわれるカレー!  
**牛すじ煮込みカレー**  
 (7月25日(月)～30日(土))  
 当店シェフが3時間煮込んだ牛すじが絶品!

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

大人気につき後半もやります  
**ツインカレー!**  
 7/19～22  
**バターチキンカレー  
 & 夏野菜カレー**  
 600円税込

7/25～29  
**牛すじ煮込みカレー  
 & イエローカレー**  
 600円税込

写真はイメージです

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  
**万年屋特製うな丼を食べよう!!**  
**期間限定7/4～7/31**

**柔らかホカホカ  
 万年屋特製うな丼**  
 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。

**常陸牛焼肉弁当  
 彩り野菜サラダ付**  
 1,300円税込

**新登場! NEW  
 W常陸牛弁当  
 しぐれ煮&カルビ焼き**  
 1,000円税込

〇お弁当と一緒に届けたいです。

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

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20日(水)  
**「メカジキのチーズ  
 はさみカツ  
 & ホタテベーコン巻」**  
 750円税込

★肉メニュー  
 7月27日(水)  
**「チキン南蛮  
 自家製タルタル付」**  
 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  
**300円!**

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

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
19	火	ポリューム満点! 牛肉入りサクサクコロッケ & 栄養満点! 豚肉と夏野菜炒め	<b>豚角煮&amp;ウィンナー</b>	イカフライ	<b>ウィンナー&amp;煮物</b>
20	水	<b>さっぱり酢つきり サバ南蛮揚げ&amp;手切ヒレカツ</b>	<b>エビフライ&amp;シューマイ</b>	鶏肉とアスパラ炒め	<b>シューマイ&amp;煮物</b>
21	木	暑い日にはラテンの乗りで! <b>メキシカンチキンソテーサルサソース 辛っ!!</b>	ホタテスパイス焼 オムレツ	豆腐ステーキ	<b>オムレツ&amp;煮物</b>
22	金	アジアティックなタンドリーチキンでエキゾチック & 豚肉のハーブパン粉焼き	<b>鴨スモーク&amp;肉団子</b>	サバ照焼	<b>肉団子&amp;煮物</b>
23	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

### 夏休み直前スペシャルウィーク! 茨城空港から旅行へ行こうメニュー

25	月	北海道名物でいんでないかい! <b>鮭のちゃんちゃん焼き&amp;ザンギ&amp;松前漬</b>	<b>エビチリ&amp;揚げ餃子</b>	イカカツ	<b>揚げ餃子&amp;煮物</b>
26	火	上海からニーハオ! 麻婆豆腐&海鮮焼きそば 台北から小籠包 そして謝謝!	<b>中華からあげ&amp;春巻</b>	豚肉とひじきの カレー煮	<b>つくね&amp;煮物</b>
27	水	沖縄といえば ゴーヤチャンプルー&人参しりしり & サーターアンダギー でめんそ〜れ	<b>ホタテ照焼&amp;ちくわ天</b>	サーモンフライ	<b>ちくわ天&amp;煮物</b>
28	木	神戸のぼっかけ牛すじ煮食べとうねん & 福岡筑前煮	<b>厚切りチャーシュー</b>	鶏照焼	<b>春巻&amp;煮物</b>
29	金	深圳料理 トンポーロー & 地三鮮(ナス、ジャガイモ、ピーマン炒め)	<b>餃子&amp;エビチリ</b>	カレーコロッケ	<b>餃子&amp;煮物</b>
30	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

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
19	火	【蒸した魚に手間をかけた味噌味が食欲をそそります】 鮭の蒸し煮練り味噌かけ/ピーマンとジャコの甘辛煮/大豆のペペロン/玉ねぎとハムのマリネ/いんげんのアーモンド和え/デザート	E:321 た:22.4 塩:2.5	アーモンドにはダイエットに欠かせないビタミンB2、食物繊維等の栄養が多く含まれています。ビタミンB2は脂肪燃焼に不可欠な栄養素なのです
20	水	【ささみでこんなに美味しくできたのは絶品ソースのお陰】 ささみ竜田の和風香味ソース/もやしと三つ葉のお浸し/キャベツとコーンのおかか和え/八宝菜/漬物	E:280 た:22.0 塩:3.4	三つ葉はカリウムが豊富でナトリウム排出する役割があり、高血圧に効果があります
21	木	【絶妙な辛さと美味さは調理長の努力の結果です】 豚肉のチリソース炒め/がんと入り若竹煮/かに風味サラダ/ごぼうの胡麻和え/しめじサラダ/果物	E:342 た:18.7 塩:2.4	胡麻に含まれているゴマリグナンは肝臓に到達して始めて抗酸化作用を発揮するので肝機能の改善にはゴマリグナンが最適!!
22	金	【野菜の旨味と爽やかな香りが口の中に広がる一品です】 鰯と野菜のレモン醤油焼き/カマボコサラダ/天ぷら/雷こんにやく/小松菜のピーナツ和え/りんごのコンポート	E:278 た:15.7 塩:2.1	レモンの効能は、何とんでもビタミンCのもたらす作用です。ビタミンCの含有量は、100g中50mgと、柑橘類中トップクラス
25	月	【夏を感じるソースが食欲へと変わる事間違い無し!!】 ハンバーグラトウイユソース/しし唐揚げ焼きおかかのせ/スパゲティバジル和え/ほうれん草とさつま揚げの煮びたし/海藻ミックスサラダ/果物	E:257 た:14.8 塩:3.7	海藻にはキャベツなどに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15倍も含まれます。
26	火	【うまし!! こっくり煮込んだ敵無しのうまさです】 筑前煮/野菜のニンニク炒め/蓮根とシーチキンの辛子和え/白滝の生姜和え/ブロッコリーのサラダ/漬物	E:334 た:15.5 塩:3.6	にんにくには肝臓での脂肪代謝を高め、脂肪燃焼をUPさせる効果があります
27	水	【ご家庭では味わえない一品を是非御賞味あれ!!!】 いわしのハニーマスタード焼き/ニラともやしのナムル/大根のオイスターソテー/水菜の磯和え/かぼちゃサラダ/もみきゅうり	E:323 た:23.9 塩:2.8	ニラに含まれるアリシンはビタミン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
28	木	【柚子の風味豊かな爽やかな奥深い味になっています】 鶏肉の柚子香焼き/カレーサラダ風/イカと季節野菜のソテー/ポテトフライ/高野豆腐の煮物/キャベツの韓国風漬物	E:285 た:20.3 塩:2.8	じゃが芋のビタミンCは熱に非常に強く煮たり焼いたりしても壊れにくく、癌・高血圧・心筋梗塞等の成人病の予防や美容に効果的です
29	金	【本っ気で美味い! 食欲を刺激する辛さがやみつき】 豚肉とマロニーのピリ辛炒め/五目金平/えのきの中華風/わかめととろろ昆布の甘酢和え/さつま芋レモン煮	E:294 た:13.8 塩:2.9	豚肉のビタミンB1の含有量は食品の中でもトップクラスで牛肉の8倍なんです!!

【白ごはん・十穀米の料金及びカロリー表】

<b>463円</b> (税込500)	白ごはん半ライス	201kcal
(白ごはん普通盛り)	白ごはん普通盛り	403kcal
(十穀米半ライス)	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

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** 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

大洗吉田屋の梅干し使用  
**日の丸弁当** 税込540円