

平成28年8月後半メニュー



◎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。
 ◎白飯日は、ポット(お湯)のお届けはできません。
 ◎白飯日は、週替わりメニューは、お休ませております。
 ※仕入都合上、内容が変更になる場合がございます。

8月17日(水)～9月4日(日)

お弁当の万年屋
 TEL 029-267-5104
 FAX 029-267-5916

★週替わりメニュー★

8/17～8/20	8/22～8/27	8/29～9/3
463円 (税込500円) ライス付 ボリューム満点 厚切りロース とんかつ	ハンバーグ おろしソース &エビフライ	激張りセットメニュー 豚角煮 &エビチリ
并463円 (税込500円) 大盛+50円 豪華 海老鶏天丼 海老天1本&とり天2枚付	かば焼きタレが食欲そそる 豚かば焼き丼	自家製チャーシュー6枚のせ チャーシュー丼
魚463円 (税込500円) ライス付 和食の定番 サバ味噌煮	玉子とマヨでふんわり サワラの けんちん焼	西京味噌で焼き上げました 銀鮭の 西京焼
冷し麺1 463円 (税込500円) ラー油でピリッといただく 冷たい肉そば ラー油付	特製スープがスパイシー 冷しカレーうどん	550円 まるごとトマト蕎麦 わさびクリーム仕立
冷し麺2 463円 (税込500円) ラー油でピリッといただく 唐揚げチキンの麻婆麺	夏と言えはやっぱり 冷し中華	野菜たっぷり 冷しタンメン
数量限定 メニュー 激張り御免 大盛+50円 600円 世界の料理シリーズ シンガポール チキンライス	600円 スタミナメニュー ポークソテー ガーリックライス	600円 ピリ辛味がクセに 沖縄郷土料理 タコライス

※数量限定メニューは、土日祝日がお休みとなります。

8月13日(土)～16日(火)のお盆期間中は、交通事情等によりお届けできない可能性がございますので、事前にお問い合わせください。

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

皇室御献上の浜宮城県産松島魚介水産物の焼海苔&なにかいの黒コシカサ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
 大洗産田原の梅干し使用
 日の丸弁当 税込540円

夏を乗り切るスタミナメニュー

うな丼
 1,300円税込
 加熱容器で熱々をお召し上がりいただけます。

W常陸牛弁当
 1,000円税込
 常陸牛焼肉&常陸牛しぐれ煮2種類の激張り弁当

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。

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 おかず2品サービス
17 水	うま味凝縮 サワラのマヨ焼 & キャベツメンチカツ	ホタテスライス焼 & シュマイ	カレーコロッケ	シュマイ&煮物
18 木	ご飯のお供に病みつき油淋鶏 & コク深テンジャオソース	エビチリ&肉団子	サワラの生妻醤油焼	肉団子&煮物
19 金	大人気のチーズインハンバーグ & 白身フライの洋風弁当	ローストビーフ & ウィナー	さきみカツ	ウィンナー&煮物
20 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
22 月	がんばりメンチカツ & スパイシーなサバタンドライ焼	チャーシュー&揚げ餃子	ポークビーンズ	揚げ餃子&煮物
23 火	売り切れ御免! 宮崎チキン南蛮弁当	鴨スモーク&ちくわ天	ミートコロッケ	ちくわ天&煮物
24 水	オイスターソースが決め手の八宝菜 & アジフライ	エビマヨ&からあげ	白身魚 さんぴらバーグ	からあげ&煮物
25 木	栄養たっぷり 鮭菜めしごはんの日 豚肉と豆もやし炒め物 & 中華からあげ 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	チーズ & 味付のり	鶏肉の彩り 中華炒め	プラス50円で ごはんが 鮭菜めしに
26 金	辛さがクセになる 豚肉とさつま揚げ炒め & ピリッとエビチリ	ベーコンペッパー & オムレツ	チキンソテー	オムレツ&煮物
27 土	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
29 月	焼肉の日! 甘辛コチュジャンの豚バラ焼肉 & タルタルとの相性◎サーモンフライ	豚角煮 & 春巻	鶏肉の親子炒め	春巻 & 煮物
30 火	味噌の日にちなんだで残暑乗り切る 味噌カツ弁当	ホタテ照焼 & つくね	かに玉	つくね & 煮物
31 水	月末サービスメニュー! エビフライ & チェダーチーズフライ	ローストポーク & ロールキャベツ	鶏肉とカシュー ナッツ炒め	ロールキャベツ & 煮物
1 木	うま味の詰まった梅しらすごはんの日 豚串カツ & 鶏肉とテンゲン菜のスタミナ炒め 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 & シュマイ	肉野菜炒め	プラス50円で ごはんが 梅しらすご飯に
2 金	さっぱり梅チキンカツ & 豚肉と玉ねぎのニンニク醤油炒め	中華からあげ & ミニバーグ	玉子サラダ炒め	ミニバーグ & 煮物
3 土	ドラえもん誕生日 スペシャル幕の内弁当	シェフにおまかせ	シェフにおまかせ	シェフにおまかせ & 煮物

★夏を乗り切る特製メニュー★

600円
8/17～8/19
**シンガポール
チキンライス**
ソースをかけてご飯と具材を混ぜてお召し上がりください。

600円
8/22～8/26
**ポークソテー
ガーリックライス**
肉厚ポークソテーとガーリックライスで夏を乗り切るメニュー!

550円
8/29～9/3
**まるごとトマト蕎麦
わさびクリーム仕立**
満ちましたトマトを丸ごと1個使いたずししながら食べていただくトマトのグルタミン酸でうまさがどんどん!! リコピン・クエン酸たっぷり。

600円
8/29～9/3
**沖縄郷土料理
タコライス**
焼肉とピリ辛サルサソースをレタスと一緒にさっぱりどうぞ!

8月17日(水)
「特大あなご天」
天丼たれ付で天丼にしてどうぞ
750円税込

8月31日(水)
「簡切りサーモンの
塩こうじステーキ」
750円税込

★肉メニュー
8月24日(水)
「三元豚のチーズ
ロースとんかつ」
750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

ツインカレー好評販売中
 各600円税込

8/17～8/19
バターチキンカレー
& 夏野菜カレー

8/22～8/26
牛すじ煮込みカレー
& アイローカレー

8/29～9/3
ポーク辛～(カレー) 激辛注意
& キーマカレー

カレーとセットで
250円に!

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

からあげポテトセット
からあげ6個入り
350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
------------------	---------------------------------	---	---

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
17 水	【さっぱり仕立てのハンバーグが食欲に火がきます】 和風ハンバーグ/さやえんどうのソテー/人参のなめ煮和え/海藻とやしの中華サラダ/ゆかりパゲテ/デザート	エ: 913 た: 14.1 塩: 3.2	えのきかけはビタミンB1やB2、ナイアシン、食物繊維が豊富に含まれています。梅干しはビタミンB1は平常に次いで多く含まれ、1/2粒食べると、1日の所要量の1/5はとれます。
18 木	【さっぱり茹で豚肉に刺激のないさっぱりさ】 茹で豚のチリソース和え/牛蒡の胡麻マヨ和え/いんげんのお浸し/田舎風五色炊き合わせ/生薑風味の野菜炒め/えのきとワカメのポン酢和え	エ: 908 た: 16.0 塩: 3.1	生薑の香り成分、シオネールには食欲増進の働きがあり、疲労回復、夏バテ解消に役立ち、健胃、解熱、消炎作用もあると言われています。
19 金	【絶妙、甘さ+酸味が絶妙のバラで食感全開】 酢豚/おくらのおかか和え/野菜とゴーヤのかり炒め/五目豆/蓮根のイタリアンソテー/もやしの香りとえ	エ: 299 た: 14.7 塩: 1.9	酢には疲労回復効果があります。酢は筋肉に乳酸が溜まってしまおうと起きます。これを酢の有酸素が燃焼させてくれるのです。
22 月	【香ばしく揚げた豚にさっぱりタレが最高!!】 豚の竜田揚げみぞれ和え/ピーナッツ和え/イカとキャベツのバジル炒め/テンゲン菜とかりかり焼のお浸し/チャプチェ/漬物	エ: 293 た: 20.6 塩: 3.2	ナッツ類に含まれているオレイン酸は血液中の悪玉コレステロールを減らし動脈硬化や心臓病、高血圧を予防する不飽和脂肪酸です。
23 火	【シチリア=イタリアン仕立ての一品となっています】 鶏肉と茄子のシチリア風/春雨サラダ/桜エビ入り炒り卵/切干大根のサラダ/きゅうりの辛味漬物/デザート	エ: 328 た: 19.8 塩: 2.4	切干大根はカルシウム(生の大根の約23倍)カリウム(生の約14倍)食物繊維(生の約16倍)鉄分(生の約49倍)も栄養価があります。
24 水	【美味さを引き出しそして封じ込めてお届けします】 柳川風煮/わかめの梅和え/昆布とえのきのサツと炒め/スナップえんどうと豆腐の胡麻和え/野菜の甘酢和え/漬物	エ: 324 た: 20.4 塩: 3.4	スナップエンドウに含まれる栄養素はビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB6・βカロテン・カルシウム・カリウム・食物繊維・葉酸
25 木	【夏バテに負けないで! こんな時こそ栄養補給です!】 豚肉のスタミナ炒め/竹輪とキャベツのお浸し/茄子の薬味和え/蒲焼サラダ/和風マッシュポテト/果物	エ: 903 た: 17.8 塩: 3.0	練り物の主原料の白身魚は良質なたんぱく質を含んでいます。たんぱく質は、心身ともに健康的に生活する上で不可欠の栄養素の一つです。
26 金	【人気・好評 中華三昧】 麻婆炒め/春巻き/もやしと卵の和え物/えびと野菜のビーフンサラダ/韓国ナムル/デザート	エ: 914 た: 15.7 塩: 3.1	もやしにはカリウムが含まれているため、血圧を下げる効果があります。これによって血液循環を整えます。
29 月	【美味さ爆発!! ジュシーチキンでお腹満足】 チキンのマーマレード焼き/ウィンナーとキャベツのソース炒め/蓮根の甘酢/アスパラのお浸し/ワカメの生薑和え/果物	エ: 336 た: 14.0 塩: 2.2	マーマレードの食物繊維であるペクチンがコレステロールの吸収を抑え、排出し、血液のコレステロールを減らします。
30 火	【酸味と辛味と香味をきかせた脇役の美味さも光ります】 さわらのさらさらさ蒸し/ひじき五目煮/イカ竜田揚げ/和風サラダ/豆腐のスーラータン炒め/漬物	エ: 343 た: 23.7 塩: 3.1	糖に含まれるFPAは中性脂肪や悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを増やしてくれるのです。
31 水	【ごはんが進む、味噌風味は誰もが納得の味!!】 肉味噌炒め/わかめのお浸し梅味/もやしの辛子和え/大根とあさりの煮物/カラフルサラダ/マリネ	エ: 277 た: 18.0 塩: 2.7	あさりには血液の赤血球を作る上で必要な鉄分や、生成に働くビタミン12を多く含んでいる為、貧血予防に良いと言われています。
1 木	【前ごたえ抜群! こくが決め手のメインです!】 テンジャオソース/春巻き/もやしと和風ナムル/切干大根のザーサイ和え/切昆布とがんもの煮物/果物	エ: 922 た: 18.3 塩: 3.6	竹の子には食べても糖分とおり食物繊維を豊富に含んでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があります。
2 金	【鶏・トマト・大豆の相性抜群のうまさです】 鶏と大豆のトマト炒め/もやしと竹輪の和え物/海老とパプリカソテー/三色お浸し/揚げ餃子/デザート	エ: 909 た: 17.3 塩: 2.8	パプリカに含まれる抗酸化物質がかなり強力であり、その他豊富に含まれるビタミンに抗がん作用があると言われています。