

平成28年10月前半メニュー



◎当日のご注文は、AM10:00までをお願いします。
 ※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。

10月3日(月)~10月16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☆

	10/3~10/8	10/11~10/15
463円 (税込500円) ライス付	NEW チキンとポークの欲張りセット チキンとポークの粗挽きマスタードソース焼 マスタードのさわやかな酸味が美味しい	NEW 秋と言えばやっぱり月見! 秋限定 月見ハンバーグ
井463円 (税込500円) 大盛+50円	トロっと卵の親子丼 親子丼	海老天3本&野菜天 天丼
魚463円 (税込500円) ライス付	ごはんとの相性バツグン サバ味噌煮	西京味噌が決め手 銀鮭の西京焼
鍋メニュー 510円 (税込550円) ふりかけおにぎり付 +70円	550円 炙りチャーシュー入り 味噌ラーメン	550円 野菜たっぷりちゃんぽんうどん ちゃんぽんうどん
数量限定 メニュー 売り切れ御免 大盛+50円	600円 長崎トルコライス カレーピラフにとんかつで大満足!	600円 井ぶりの定番メニュー かつ丼 たっぷり卵2個使用!

※数量限定メニュー・鍋メニューは、土日祝日がお休みとなります。
 ※鍋メニューにはお湯・マッチやライターが必要になります。

★おすすめ特製メニュー★

 500円 10/3~10/8 チキンとポークの粗挽きマスタードソース焼 マスタードのさわやかな酸味が美味しい! チキンとポークがセットになった欲張りメニューです。	 500円 10/11~10/15 秋限定 月見ハンバーグ 秋と言えば月見! デミソースと目玉焼きが相性バツグン! 定番の人気メニューです!	 600円 10/3~10/7 長崎トルコライス カレーピラフにとんかつが乗っている長崎のご当地グルメ。 とんかつにデミソースがかかっている病みつきに!!
--	--	--

週替わりカレーメニュー
特別価格500円税込
スペアリブカレー
 (10月3日(月)~8日(土))
 トロトロに煮込んだ絶品スペアリブ1本入り!
スペアリブ増し増し
2本600円3本700円4本800円
ポーク辛~(カレー)
 (10月11日(月)~10月15日(土))
 シェフ特製スパイスの激辛カレー!

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
 2枚+300円

300円
 カレーとセットで**250円**に!
 たっぷり野菜の体きれいいサラダ
 日替わりでノンオイル
 ドレッシング付 300円税込


300円
 カレーとセットで**300円**に!
 からあげポテトセット
 からあげ6個入り
 350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

ななかいの里こしひかり新米入荷!!
 今年もななかいの里から新米が届きました!
 新米入荷特別メニューとしてななかいの里こしひかりを使用したおにぎり弁当を作りました!
梅干は、大洗の老舗吉田屋さんの梅干し使用!

ななかいの里こしひかり使用
 おにぎり単品150円税込
 おにぎり&
 からあげポテトセット
 450円税込
 & サラダポテトセット
 400円税込



鍋の季節が来ました!!
 万年屋特製鍋メニューは、固形燃料と加熱用台がセットになっていて熱々がお召し上がりいただけます。
 ※写真はちゃんぽんうどんです。



限定メニューリニューアル
 肉や魚にこだわらず、厳選した素材を生かした限定メニューになりました! 毎週水曜日限定です!!

10月5日(水)
 万年屋たこめしのタコをミンチして揚げたらビックリ!
 新食感で美味しいんです。
「新食感!! タコメンチカツ & ローストビーフ」
 850円

10月12日(水)
 お客様からの沢山リクエストにお応えして特大エビフライを2本にしました!!
「豪華!! 大エビフライ2本付き」
 900円税込

ツインカレー好評販売中

10/3~10/7
スペアリブカレー & バターチキンカレー
600円税込

10/11~10/14
ポーク辛~(カレー) & レッドカレー
600円税込

ツインカレーにも
 ロースとんかつ
 1枚+150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

【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)	白ごはん普通盛り 403kcal
(十穀米半ライス)	白ごはん大盛り 554kcal + 50円
(十穀米普通盛り)	十穀米半ライス 204kcal
(十穀米大盛り)	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
3	月	食欲の秋ですね! 新米の美味しい季節! 甘辛鶏竜田&豚肉とごぼうの南蛮炒め	エビチリ&シューマイ	鶏肉とニラ炒め	シューマイ&煮物
4	火	欲張り満腹メニューMIXフライ弁当! (エビフライ&白身フライ&コロケ)	ローストビーフ & ウィナー	チキンソテー	ウィンナー&煮物
5	水	旬の味 揚げ出し豆腐きのこあんかけ & やわらかイカフライ	牛肉ごぼう巻 & オムレツ	鶏肉と白菜の旨煮	オムレツ&煮物
6	木	変わりごはんの日! 鮭わかめごはん ホッとする味肉じゃが & 若鶏チキンカツ 白ごはんご希望のお客様はお知らせください。	鴨スモーク & ちくわ天	味の生姜醤油焼	プラス50円で 鮭わかめ ごはん
7	金	体育の日直前 とんかつ食べてがんばろう弁当	ポークパストラミ & 揚げ餃子	豆腐ステーキ	揚げ餃子&煮物
8	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
11	火	辛さが食欲そそる鶏肉のチリソース煮 & チンジャオロース	豚角煮&ミニコロケ	麻婆炒め	ミニコロケ&煮物
12	水	ボリューム満点! 豚肉の磯部揚げ & 鶏とレンコンのシャキシャキ炒め	チャーシュー & ロールキャベツ	ホッケ塩焼	ロールキャベツ&煮物
13	木	大人気! 中華三昧弁当 こく旨チャーハン & 回鍋肉 & 具だくさん春巻 白ごはんご希望のお客様はお知らせください。	エビマヨ & からあげ	イカハンバーグ	プラス50円で ごはんが チャーハン
14	金	週末お疲れ様SPメニュー チキン南蛮タルタルソース弁当	ローストポーク & つくね串	サーモンフライ	つくね串&煮物
15	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

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
3	月	【袖の風味が爽やかに香る一品です。】 鱈の柚香蒸し/さつま芋のジャーマンポテト/ペンネのトマト和え/三色お浸し/キャベツとナッツのカレー炒め/果物	エ: 315 た: 21.8 塩: 3.2	ナッツには美容・ダイエット効果・記憶力の向上・ポケの防止・疲れにくい体・抗ストレス・癌予防・抗酸化作用等の効果・効用があります。
4	火	【いわし: 104 * 「い輸し」献立になっています。】 いわしの蒲焼風/いんげんの胡麻和え/きのこのイタリアンサラダ/大根とベーコンのソテー/玉子焼き/漬物	エ: 292 た: 16.7 塩: 3.1	いわしは栄養価が高い上に、ヘルシーな食品として健康効果が注目されている食材です。
5	水	【味の染みだ筑前煮が優しい気持ちにしてくれます。】 筑前煮/もやしの磯和え/白菜とハムの炒め煮/なめこおろし/野菜の甘酢和え/漬物	エ: 311 た: 1.8 塩: 3.2	なめこのぬめり成分のムチンという栄養素は摂取した栄養素の吸収を良くしたり、腸内で働いて血糖値の上昇を抑えたりと、身体に良い効果、効能を持ち合わせています。
6	木	【ほんのりピリ辛い味が食を進める秘訣です!!】 鶏肉と野菜の朝鮮風炒め/肉じゃが/もやしと三つ葉のお浸し/かぼちゃのきな粉和え/春雨の胡麻ドレッシングサラダ/果物	エ: 279 た: 14.0 塩: 1.6	南瓜は驚くほど健康効果が高いのと同時に美肌やアンチエイジング等、女性に嬉しい美容効果にも優れた食材と言われています。
7	金	【美味さが前面に出た仕上げとなっています。】 アップルポーク/レーズンと人参のサラダ/椎茸と絹さやの甘煮/ほうれん草のしらす和え/きゅうりととろろ昆布の漬物/デザート	エ: 285 た: 13.9 塩: 2.1	リンゴは食事における中性脂肪の上昇を抑制効果があります。抗酸化作用が強く、老化防止や美肌などの効果があります。
11	火	【焼き肉大好きさんの支持率高し!!】 豚肉の焼肉風/海藻ともやしの中華サラダ/金時豆とさつま芋の煮物/ひじき煮/アスパラのお浸し/漬物	エ: 322 た: 16.0 塩: 3.3	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。
12	水	【味噌のこくが鶏肉とナスを引き立て満足感あり】 鶏肉と茄子の味噌炒め/カリフラワーの甘酢和え/ビーンズサラダ/大根と干し海老の煮物/厚焼卵のわかめあんかけ/キャベツの漬物生姜風味	エ: 318 た: 19.0 塩: 2.5	キャベツにはビタミンUと言う栄養素があって、胃腸の粘膜を保護、修復して胃酸の出すぎを防ぐ効果があります。
13	木	【サクッと揚げたイカフライは密かなファン多し!】 イカフライ 付: ブロッコリー/中華炒め/青菜のナムル/さつま芋とアーモンドのサラダ/大根のそぼろ煮/漬物	エ: 333 た: 13.9 塩: 2.3	イカに含まれるタウリンはコレステロールの代謝を促し、血液をさらさらしてくれる効果があります。
14	金	【鮭と味噌の相性は抜群の美味さを引き出しています】 鮭のチャンチャン焼き/じゃが芋とコーンの煮物/チンゲン菜のおかか和え/なす煮びたし/里芋のごまよごし/果物	エ: 323 た: 25.5 塩: 2.8	茄子の皮に含むナスニンには疲れ目、視力回復に効くと言われる。長時間のデスクワークはブルーライトを浴びるので目が疲れやすくなる! そんな疲れ目を内側からケアできる効果あり。