

平成28年9月後半メニュー



9月20日(火)～10月1日(土)

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。

★週替わりメニュー★

	9/20(火)～9/24(土)	9/26(月)～10/1(土)
463円 (税込500円) ライス付	大人気！欲張りセットメニュー ミックスランチ ローストビーフ&ヒレカツ &豚バラ焼	豚バラ肉を重ねた柔らかかつ ミルフィーユカツ 明太マヨ付
井463円 (税込500円) 大盛+50円	NEW ソースに漬けたカツがおいしい！ ジャンボソースカツ丼 でっかいチキンカツがボリューム満点！	大人気！月見の季節がやってきた！ 月見焼肉丼
魚463円 (税込500円) ライス付	さくらチップでスモーク スモークサーモン	玉子とマヨでふんわり焼き上げた サワラのけんちん焼
冷し麺 463円 (税込500円) ふりかけおにぎり付 +70円	揚げがおいしい きつねうどん トッピング納豆+50円	茨城県北の郷土料理 鶏南けんちんそば
数量限定 メニュー 売り切れ御免 大盛+50円	600円 肉厚ポークソテーでたっぷり！ ポークソテー ガーリックライス	600円 照焼チキンと野菜でさっぱり 照焼チキンと 十穀米のランチプレート

※数量限定メニューは、土日祝日がお休みとなります。

★おすすめ特製メニュー★

500円 9/20～9/24
ジャンボソースカツ丼
でっかいチキンカツをソースに漬けてボリューム満点！ソースの香りが食欲そそる！！

500円 9/20～9/24
カレーラーメン
スパイシーなカレースープが決め手！麺に絡んで美味しい！！ピリ辛味が病みつきに！

600円 9/26～9/30
照焼チキンと十穀米のランチプレート
野菜たっぷりのランチプレート。照焼チキンが甘辛くて美味しいんです！

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
(9月20日(火)～24日(土))
シェフが時間をかけて煮込んだ牛すじが絶品！
キーマカレー
(9月26日(月)～10月1日(土))
世いき肉とピーズの食感が後引くピリ辛カレー！

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

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！
カレーとセットで**300円**に！

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

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)

9月21日(水)
「シェフ特製粗びき肉の手捏ねハンバーグ包み焼き 秋先取りたっぷりきのこのおろしソース」
750円税込

★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。

9月28日(水)
今が旬！クセがなくとってもおいしい「カサゴの煮つけ」
750円税込

国営ひたち海浜公園のコキアの季節到来！！
きれいなコキアが見れるみはらしの丘売店にて特製弁当を販売！！

コキアをイメージした手揉おにぎり入り
秋限定 はなまるコキア弁当 1080円税込

※前日までのご予約でお届けいたします。
その他駅弁シリーズも販売しています。
・印籠弁当 1080円
・三浜たこめし 880円
・ダイダラボウのはまぐりめし 880円

ツインカレー好評販売中
9/20～9/23 各600円税込
牛すじ煮込みカレー & イエローカレー
ツインカレーにもロースとんかつ1枚+150円

9/26～9/30
キーマカレー & イカリングフライカレー

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 & なの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
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

【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
---	--

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
20	火	柔らかイカフライ&シャキシャキ蓮根と豚肉のコチュジャン炒め	エビマヨ&肉団子	枝豆フライ	肉団子&煮物
21	水	香草のきいたチキングリル たっぷり野菜のトマトソース弁当	ローストビーフ & ウィナー	五目野菜炒め	ウィンナー&煮物
23	金	ハンバーグおろしソース&ジューシーチキンソテー	ホタテスパイス焼 & つくね串	鶏肉とナスのチリソース炒め	つくね串&煮物
24	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
26	月	ピリ辛挽肉白菜炒め&カニクリームフライ	鴨スモーク&春巻	バンバンジー	春巻&煮物
27	火	3種類のチーズが入ったメンチカツ & サバ竜田のおろしソース	エビフライ & ロールキャベツ	豚肉とこんにやくのピリ辛煮	ロールキャベツ&煮物
28	水	食欲の秋 旨っ！ドライカレーの日 野菜コロッケ&豚肉ときのこ炒め 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	チャーシュー & ちくわ天	クリーミーコロッケ	プラス50円で ごはんが ドライカレーに
29	木	肉の日メニュー がっつり生姜焼き&柔らかヒレカツ &みんな大好きからあげの三銃士メニュー	豚角煮 & オムレツ	かに玉	オムレツ&煮物
30	金	甘辛い味がご飯にあうブリの照焼 & クセになる辛さの豚肉炒め	チーズ&味付けのり	南瓜コロッケ	味付けのり&煮物
1	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

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 白ごはん普通盛り +十穀米半ライス	一口メモ
20	火	【旬の秋刀魚に手間をかけた一品になっています】 焼き秋刀魚と野菜の南蛮漬け/蓮根のイタリアンソテー/ひじきと牛蒡の煮物/ダイス南瓜のきな粉和え/もやしの卵炒め/漬物	エ:335 た:16.0 塩:3.1	秋刀魚は必須アミノ酸を含む良質なタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含む。
21	水	【まろやかな味に変身のポークソテーに舌鼓】 ポークソテーマスタードソース/ガーリックポテト/昆布豆/野菜の煮物/秋の白和え/海藻ともやしの中華サラダ	エ:331 た:26.1 塩:3.0	昆布には体の機能の維持や調理に欠かせないミネラルが含まれています。
23	金	【鶏とほっくりさつまのうまさに思わずほっこり！】 鶏とさつま芋のネギ味噌炒め/野菜とがんと煮/小松菜ともやしのにんにく醤油ソテー/キャベツときゅうりのゆかり和え/千枚漬け/果物	エ:274 た:15.2 塩:2.5	さつま芋は熱に壊れにくいビタミンCを含んでいて、風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があるとされています。
26	月	【ハンバーグに秋の旨味が交わりました】 ハンバーグきのこソース/ニンジングラッセ/ガーリックポテト/レモンペッパースパゲティ/ひじきとグリーンアスパラのサラダ/果物	エ:306 た:13.5 塩:2.7	人参にはカロテンが多くカロテンは生で食べるよりもポイルしたり、油で調理した場合のほうがずっと吸収率がよくなるという利点があります。
27	火	【リヨン(フランス)ポナ・ベティ(どうぞ召し上がってください)】 白身魚のリヨン風/ナポリタン/キャベツとザーサイの炒め物/ミニオムレツ/きゅうりの韓国風漬物/果物	エ:312 た:18.9 塩:3.1	卵には必須アミノ酸がバランスよく含まれており免疫力をアップしてくれます。
28	水	【みんな大好き・すき焼き・ファン多し】 豚肉と突きこんにやくのすき焼き風炒め/チンゲン菜のおかか和え/大根サラダ/桜えびのチヂミ風/南瓜の甘煮	エ:265 た:18.3 塩:2.6	南瓜はカロテン・ビタミンB群を多く含んでいます。ビタミンCも豊富な上、カロテンはほうれん草に匹敵するほど含まれています。
29	木	【ジューシー】 鶏肉の和風香草焼き/ほうれん草とベーコンのソテー/キャベツの洋風炒め/イタリアンサラダ/セロリと昆布の醤油漬け/デザート	エ:266 た:14.2 塩:2.0	キャベツにはビタミンやカルシウム、食物繊維などが豊富。カロテンやカリウム、葉酸、発ガン物質の活性化を抑える効果が期待される成分など様々です。
30	金	【人気の麻婆がたれの豪華仕立て】 魚のマーボーあんかけ/エリンギとほうれん草の炒め物/わかめのお浸し梅味/ミックスナムル/漬物	エ:258 た:12.9 塩:2.4	エリンギに含まれる不溶性食物繊維は水に溶けない特性があり、胃の中で水分を吸収し、膨張する為、満腹感を与えてくれるので、食べ物の過剰摂取を抑制する働きもあるといわれています。