

平成28年9月前半メニュー



9月5日(月)～9月18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☆

	9/5～9/10	9/12～9/17
463円 (税込500円) ライス付	鶏むね肉を真空調理で柔らかく仕上げた 鶏むね肉の甘辛竜田 たっぷりネギのせ	NEW たっぷり野菜の欲張りメニュー 十品目の野菜サラダと 豚肉のわさび醤油和え
并463円 (税込500円) 大盛+50円	人気どんぶりメニュー チャーハン 唐揚2個&チャーシュー2枚付	香味ネギソースが美味しい 中華風からあげ丼
魚463円 (税込500円) ライス付	和食の定番 サバ味噌煮	サッパリ甘酢あんが竜田と相性バツグン サワラ竜田 たっぷり野菜の甘酢あん
冷し麺 463円 (税込500円)	さっぱりおいしい! 豚しゃぶサラダうどん	甘辛いに豚肉がそばと絡む うま辛豚肉そば トッピング納豆+50円
ふりかけおにぎり付 +70円	残暑を乗り切る激辛メニュー! トムヤムフォー 生パクチー入り	ゴマの風味が濃厚! 冷し担々麺
数量限定 メニュー 売り切れ御免	600円 スパイス味が食欲そそる! 海老と豚肉の ケイジャンライス	600円 秋感じるきのこデミソース きのこたっぷりデミソースの オムライス

※数量限定メニューは、土日祝日がお休みとなります。

★おすすめ特製メニュー★



トムヤムフォー

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



十品目の野菜サラダと豚肉のわさび醤油和え

十種類の野菜が取れる欲張りサラダメニュー!!わさび醤油で和えた豚肉がさっぱり美味しい。



きのこたっぷりデミソースのオムライス

トロトロ卵のオムライス。シェフ特製のキノコたっぷりデミグラスソースが秋を感じるメニューです。

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

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

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 (9月5日(月)～10日(土))
大きいスペアリブが食べごたえバツグン!
マッサマンカレー (9月12日(月)～17日(土))
世界一美味しいと言われるタイご当地カレー!
NEW 新登場!東京で大人気!!
スペアリブカレー
骨付きスペアリブをトロトロに煮込んだカレーです。

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



9/5～9/10
スペアリブ1本入り 500円
2本600円 3本700円 4本800円



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

カレーとセットで
250円に!

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円に!

ツインカレー好評販売中

9/5～9/9
スペアリブカレー & レッドカレー 600円税込
9/12～9/16
マッサマンカレー & バジルカレー 600円税込
ツインカレーにも
ロースとんかつ
1枚+150円



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)
●肉メニュー
9月7日(水) 800円
「ローストポーク わさびクリームソース」 800円税込
★魚メニュー
9月14日(水) 850円
「大エビフライ& チーズタラフライ」 850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
5	月	結構な辛さのタッカルビ&風味豊かなエビカツ	チャーシュー & ウィナー	玉子サラダフライ	ウィンナー&煮物
6	火	香ばしく仕上げた照焼チキンソテー弁当 マイルド粒マスタード付	エビチリ&ちくわ天	豚肉とごぼうのピリ辛炒め	ちくわ天&煮物
7	水	うま味UPの塩こうじからあげ&シャキシャキキャベツの回鍋肉	鴨スモーク & シューマイ	メンチカツ	シューマイ&煮物
8	木	ビタミン、ミネラル豊富なひじきごはんの日 白身魚タルタルソース&五目野菜炒め 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	ホタテスパイス焼 & 揚げ餃子	サワラの醤油焼	プラス50円で ごはんが ひじきごはん
9	金	カーネルサンダースの誕生日 サクッとジューシーフライドチキン	大きなエビフライ	ハムカツ	肉団子&煮物
10	土	ふりかけご飯とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ	ふりかけご飯とおかずがいっぱい	シェフにおまかせ
12	月	疲労回復ビタミン豊富な豚ニラ炒め&豆腐ハンバーグ	中華からあげ&オムレツ	たっぷりコーンフライ	オムレツ&煮物
13	火	ネバネバの栄養麦とろご飯の日 ピリ辛挽肉白菜炒め&サバ醤油焼 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	ローストビーフ & 春巻	鶏肉とチンゲン菜炒め	春巻&煮物
14	水	柔らかお肉の生姜焼き&みんな大好きからあげ	エビマヨ & ロールキャベツ	麻婆春雨	ロールキャベツ&煮物
15	木	十五夜メニューお客様に感謝を込めて 月見ハンバーグ弁当	牛肉ゴボウ巻 & ミニコロッケ	豚肉こんにやく煮	ミニコロッケ&煮物
16	金	うま味凝縮! 海鮮塩ダレ八宝菜&チキンカツ	豚角煮&餃子	ホッケ塩焼き	餃子&煮物
17	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	一口メモ
5	月	【チーズの塩気とこくがより美味さに磨きをかけています】 鮭のチーズ焼き/いんげんのお浸し/ペンネソテー/キャベツと三つ葉のお浸し/知らしとニラのお浸し/漬物	エ:340 た:22.9 塩:2.9	チーズの20~0%を占めるタンパク質は身体に必要なアミノ酸をバランスよく含むタンパク質の中の王様とも言われています。
6	火	【プリプリ海老にシャキシャキ竹の子がたまりません】 海老と竹の子の中華炒め/蓮根の和風サラダ/ジャーマンポテト/挽肉と牛蒡のしぐれ煮/ほうれん草のピーナッツ和え/デザート	エ:267 た:12.5 塩:3.6	牛蒡に含まれるカリウムが高血圧予防に良いと言われています。豊富な食物繊維もナトリウムを体外に排出する働きを促します。
7	水	【ジューシーチキンに照りは定番人気のおかず!!】 鶏肉の照り焼き/もやしの磯和え/大根と人参のなます/蓮根とひじきの炒め煮/粉ふき芋カレー風味/小松菜としめじの辛し和え	エ:232 た:18.1 塩:3.2	海苔には多くの成分が含まれていて、海の野菜と言われています。特に良質のタンパク質、カルシウム、ビタミンA・B12等、体の健康に欠かせない成分も多く含んでいます。
8	木	【クリームソースが淡白なタラとの相性抜群です】 タラのきのこクリームソース/韓国風五色炒め/バジルスパゲティ/青かつぱとわかめの中華サラダ/人参といんげんの信田煮/ごぼうサラダ	エ:265 た:21.0 塩:2.9	たらに含まれる豊富なビタミンAは鼻の粘膜や喉の粘膜を守ってくれる為、風邪を引きにくくしてくれる効果があるといわれています。
9	金	【味噌の風味が食欲そそる一品で人気です!!】 豚肉の甘味噌焼き/わかめのカニ風味サラダ/厚焼卵/チンゲン菜のピリ辛中華風/蒸し鶏ときゅうりの和え物/漬物	エ:325 た:19.4 塩:3.1	きゅうりには身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコール代謝を促す働きがあり、夏バテ予防、二日酔いに摂りたい食材の1つでもあります。
12	月	【刺激的な味で食欲をくすぐります】 鶏肉のタンドリー風/しめじの和え物/甘酢生姜/しし唐つけ焼きおかかのせ/アスパラガスの酢味噌和え/大根ととろろ昆布の漬物	エ:166 た:11.1 塩:2.1	生姜に含まれるシネロールは血管を拡張させ血の巡りをよくし、体の深部にある熱を手足など末端に広げ体の熱が行き渡るようにすることで末端冷え性の改善に役立ちます。
13	火	【やみつきアジのスパイス竜田と言いたいくらい!!】 アジのスパイス竜田揚げ/ペンネソテー/サラサラおかか和え/さつま芋とりんごのレモン煮/白滝の山菜炒め/漬物	エ:324 た:17.1 塩:2.9	鰯に含まれるEPAとDHAはコレステロールを下げ、動脈硬化や認知症を予防する働きがあると言われています。そしてダイエットや美容にも欠かせない食品だとされています。
14	水	【サクリ、とろりのクリームコロッケは人気多し】 クリームコロッケ/厚揚げの豆板醤炒め/大根とイカの煮物/切干大根と人参のソース炒め/胡麻団子/キャベツの漬物	エ:302 た:13.7 塩:2.5	大根の辛味、アリルイソチオシアートと呼ばれる成分によるもので、おろすことで酸素に触れ精製されます。これには抗がん剤作用や抗菌作用があるとされています。
15	木	【野菜の美味さと食感を引き出すことに力入れました!】 肉野菜炒め/麻婆春雨/もやしの黒胡麻ナムル/牛蒡と人参の金平/小松菜のしらす煮/漬物	エ:339 た:16.7 塩:2.9	セサミンはごまに特に含まれている抗酸化物質です。胡麻に含まれるセサミンが健康と認知機能を守ってくれるのです。
16	金	【中華の中でも人気の商品です】 エビチリソース煮/ほうれん草の朝地和え/揚げしゅうまい/舞茸の中華炒め/かぶの漬物/デザート	エ:329 た:14.4 塩:2.9	舞茸にはカリウムの吸収を助けてくれるエゴステリンという成分も多く含んでいます。

【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
---------------	----------------------	--	--