

平成28年10月後半メニュー

10月17日(月)～11月6日(日)

◎当日のご注文は、AM10:00までにお願います。
 ※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。

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

☆週替わりメニュー☆

	10/17～10/22	10/24～10/29	10/31～11/5
463円 (税込500円) ライス付	550円 美味しいを極めた 極みからあげ	すき焼きが美味しい季節に 豚すき焼き 温玉付き	3種の欲張りセット トリプルセット エビフライ&チーズメンチカツ &スパイシーチキン
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	甘酢あんがさっぱり美味しい サワラの竜田 たっぷり野菜の甘酢あん	万年屋の人気メニュー スモークサーモン	ご飯との相性がばっちり サバ味噌煮
魚463円 (税込500円) ライス付	秋はやっぱり月見でしょ 月見焼肉丼	ビッグなチキンカツ! ジャンボチキン ソースカツ丼	香味ネギダレが決め手 中華風 からあげ丼
鍋(麺) 510円 (税込550円) ふりかけおにぎり付 +70円	550円 カレーラーメン カレー味が食欲をそそる!	550円 チゲうどん ピリ辛チゲ味がたまらない	550円 長崎風 ちゃんぽん
数量限定 メニュー 売り切れ御免 大盛+50円	600円 スパカツ 北海道産のB級グルメ	600円 ジャンバラヤ アメリカルイジアナ郷土料理	600円 チキンライスの ロコモコプレート

※数量限定メニュー・鍋(麺)は、土日祝日がお休みとなります。
 ※鍋(麺)メニューには、お湯が必要となります。
 ※鍋(麺)ご注文の際は、固形燃料に火をつけるためのライターやマッチをご用意ください。

★今月のおすすめメニュー★

600円



10/17～10/21

NEW
北海道釧路市発のB級グルメ
スパカツ

北海道は釧路市発祥のスパカツは、
パスタの上にとんかつとたっぷりの
ミートソースを盛ったボリューム満点
メニュー!!
釧路市民に愛されるソウルフードを
ご堪能ください!

550円



10/17～10/22

美味しいを極めた
極みからあげ

おいしいトコトコこだわった
からあげです!!
シェフのこだわりがたくさん入
ってます!!

500円



10/31～11/5

トリプルセット
エビフライ&チーズメンチ
カツ&スパイシーチキン

3種類の欲張りセットメニュー
です!!
いろんな味が楽しめます!!

600円



10/31～11/4

**チキンライスの
ロコモコプレート**

特製チキンライスとハンバーグ
デミソースが相性バツグン!!
ワンプレートランチでどうぞ!!

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



カレーとセットで
250円に!



週替わりカレーメニュー
特別価格500円税込

ポークカレー
 (10月17日(月)～22日(土))
 スタンダードでおいしい万年屋特製ポークカレー!

牛すじカレー
 (10月24日(月)～29日(土))
 当店シェフが3時間煮込んだ絶品牛すじカレー!

キーマカレー
 (10月31日(月)～11月5日(土))
 挽肉とビーンズがとっても美味しいピリ辛カレー!

たっぷり野菜の生きいきサラダ
 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 白ごはん普通盛 白ごはん大盛り	201kcal 403kcal 554kcal+50円	十穀米半ライス 十穀米普通盛り 十穀米大盛り	204kcal 408kcal+50円 561kcal+100円
-------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	--

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


新米
 ななかいの里コシヒカリ新米収穫!!
 大洗吉田屋の茨城県産梅干し使用
 日の丸弁当 540円税込
 スペシャル日の丸弁当 760円税込

ご購入いただいたら**つぼんのり**は、新海苔
 収穫までお休みいたします。新海苔をお楽しみに!

おにぎり(梅・ジャケ・コブ・明太マヨ・ツナマヨ)各100円税

新米
 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
 &サラダセット
 400円税込

新米



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
 &サラダセット
 400円税込

**万年屋オリジナル
 マスキングテープ発売!!**
 大洗をイメージしたポップでかわいい万年屋
 オリジナルマステが出来ました!!
 3色あります。大洗まいわい市場、大洗駅売店、常
 陸太田サニーサンデーでも販売中です!!



ラッピングやデコレ
 ションなどアイデア次
 第で大活躍!!
**万年屋オリジナル
 マステ**
 税込450円

限定メニュー
 毎週水曜日(シェフ厳選素材のスペシャルメニュー)

10月19日(水)
 800円
 フリプリの食感が
 たまらない!!
**「エビたっぷりカツ
 & ローストポーク」**
 800円税込

10月26日(水)
 750円
 香ばしいスモークが
 食欲をそそる!!
**「簡切りサーモン
 スモーク仕立て」**
 750円税込

800円
 でっかいエビフライと
 チキンのコンボで大満足!
**「大エビフライ
 & チキンソテー」**
 800円税込

11月2日(水)
 800円
 たっぷり野菜の生きいき
 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
17	月	この組み合わせがBEST! エビマヨコロッケ&鶏肉とニラのチゲ炒め	エビフライ&ウィンナー	クリームコーン フライ	ウィンナー&煮物
18	火	火曜SPメニュー 具沢山なイタリアンハンバーグ弁当	チーズ&チキンソテー	アジフライ	チキンソテー&煮物
19	水	サバ竜田のスパイシーカレーあんかけ&鶏肉と玉ねぎのにんにく醤油炒め	チャーシュー&肉団子	タンドリーチキン	肉団子&煮物
20	木	秋の炊き込み 鶏ごぼうめし! アスパラベーコンコロッケ&豚肉とキャベツのピリ辛炒め 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	ホタテ照焼& シューマイ	豚肉と レンコン炒め	プラス50円で 鶏ごぼうめしに 変更
21	金	大分名物 鶏天とちくわの磯部揚げ弁当	豚角煮&餃子	うずら串フライ	餃子&煮物
22	土	ひじきごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ	シェフにおまかせ	シェフにおまかせ
24	月	ふっくら塩こうじからあげ&ボリューム満点五目野菜炒め	フライドチキン	豚肉とごぼうの 山椒煮	ちくわ天&煮物
25	火	ガッツリ系メニュー! 生姜焼き&チーズメンチカツ弁当	中華からあげ&つくね串	ピーマン肉詰め フライ	つくね串&煮物
26	水	間違いない! ダシ香るうま味が染みた豚肉と大根煮&白身フライ	エビチリ&春巻	鶏肉と カシューナッツ炒め	春巻&煮物
27	木	世界が注目! ワカメの栄養価 ワカメごはんの日 八宝菜&イカカツ 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	鴨スモーク&オムレツ	サワラの七味焼	プラス50円で ワカメごはんに 変更
28	金	食物繊維たっぷり豚バラごぼう炒め&オリジナル中華からあげ	ペッパーチキン& 味付のり	カレーコロッケ	味付のり&煮物
29	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
31	月	ハッピーハロウィン! かぼちゃコロッケ&ベーコンアスパラ炒め	エビマヨ&卵焼き	チキンソテー	卵焼き&煮物
1	火	うま味凝縮! チンジャオロース&さっぱり梅チキンカツ	ベーコンペッパー& 肉団子	玉子サラダフライ	肉団子&煮物
2	水	テンメジジャン 甜麺醬で決めた豚キャベツ炒め&ヒレカツ弁当	牛肉ゴボウ巻& からあげ	オムレツ	からあげ&煮物
4	金	ちょっとオシャレな洋風メニューハッシュドビーフコロッケ&サワラのマヨ焼	ローストビーフ& 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
5	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
17	月	【美味い+野菜不足解消な欲張り仕立てです】 野菜たっぷり鶏肉の南蛮漬け/小松菜の辛し和え/野菜サラダ/なすとピーマンのみそ煮/蓮根きんぴら/ 漬物	エ:333 た:15.9 塩:3.2	小松菜は非常に沢山のβカロテンを含み、βカロテンは体内でビタミンAに変換され、視力の維持や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあると知られています。
18	火	【絶妙な辛さが食欲をかきたて満足感ありです】 厚揚げの豆板醤炒め/大根とあさりの煮物/スパゲティツナサラダ/もやしと竹輪の和え物/大学芋/漬物	エ:309 た:16.2 塩:2.8	竹輪の原料であるお魚の蛋白質は必須アミノ酸が豊富で、バランス良く含んでいるため、吸収や体内での利用効率のよい良質の蛋白質です。
19	水	【甘さと酸味がバランスよく配合された出来具合です】 酢鶏/海藻ミックスサラダ/中華風お浸し/ザーサイ和え/揚げ餃子/デザート	エ:311 た:13.1 塩:2.9	酢の栄養効果で一般的によく知られているのが、疲労回復効果。酢の有機酸が乳酸を燃焼、疲れにくい体を作る効果が期待できます。
20	木	【ジュシーにカラッと揚げること集中した一品です】 メンチカツ/南瓜の甘煮/蒲鉾と三つ葉の卵とじ炒め/ほうれん草とコーンのガーリック炒め/牛蒡と人参のきんぴら/漬物	エ:329 た:13.5 塩:2.9	三つ葉の爽やかな香りにはクリプトネンやミツバエンという成分が含まれており、食欲増進や消化を促す効果があります。更に神経を安定させ、イライラを解消する効果があります。
21	金	【人気の麻婆が春雨になって満足感アップ】 麻婆春雨/マカロニサラダ/ワカメの酢の物/青菜のお浸し/しめじと白菜の和え物/デザート	エ:328 た:6.7 塩:3.2	わかめには他の食品よりもヨウ素が多く含まれています。甲状腺ホルモンを作る主成分で新陳代謝を活発にする働きがあります。
24	月	【チーズ+ハンバーグで美味さに磨きがかかりました】 チーズハンバーグ/ニンジングラッセ/和風マッシュポテト/えびとパプリカのソテー/ペンネソテー/デザート	エ:336 た:17.8 塩:2.4	腸内環境を整える上で役立つとされるビフィズス菌。チーズにはそのビフィズス菌の増殖を促進する効果があるとされています。
25	火	【栄養面でも満腹面でもいう事なしの一品です】 豆腐と豚肉のチャンプル/コールスローサラダ/ビーフンとキャベツの和え物/カニ風味サラダ/果物	エ:328 た:16.4 塩:2.9	豆腐の蛋白質は血液中のコレステロールを低下させ、さらにその成分の一つ(ペプチド)が血液上昇を抑制すると知られています。
26	水	【粕漬の美味さにとりこになる事間違いないです】 鮭の粕漬焼き/ミニオムレツきのココクリームソース/大根の金平風/ニラと玉ねぎの洋風炒め/イカと葱のめた/漬物	エ:257 た:21.1 塩:3.2	酒粕には脳梗塞予防に効果があるウロキナーゼやプラスミンに働いて血栓をとかす物質が含まれています。
27	木	【美味さを存分に卵で閉じ込めてお届けします】 親子煮/大豆の磯煮/ひじきときゅうりの酢の物/アスパラの土佐風作り/小松菜のわさび醤油和え/果物	エ:334 た:22.4 塩:3.1	ひじきにはカルシウムが豊富! 牛乳の12倍。約半分が食物繊維で牛蒡の7倍。鉄分たっぷりレバーの8倍。そして何と違って低カロリー!!
28	金	【淡白な魚にたっぷり野菜が絡み合う一品です】 白身魚の竜田揚げ野菜あんかけ/蓮根のカレーソテー/さつま芋のハチミツ煮/リンゴサラダ/白菜とベーコンの炒め/漬物	エ:328 た:15.6 塩:2.5	白菜にはビタミンCが多いので、風邪予防に効果的。カリウムが多く、体内の老廃物を排出する働きがあるので高血圧予防効果があります。
31	月	【野菜の美味さを感じてください!!】 八宝菜/蒟蒻の酢味噌和え/マカロニグラタン/シラスとニラのお浸し/切干のあぢら煮/キャベツの韓国風漬物	エ:294 た:16.7 塩:3.2	しらすには高血圧や動脈硬化の原因となる血中のコレステロールを減らす効果があります。
1	火	【甘辛く煮た美味しさ満点の春雨に舌鼓!!】 すき焼き風春雨/玉子焼き/水菜ときのこの青しそサラダ/ほうれん草とベーコンソテー/チンゲン菜のおかず和え/デザート	エ:241 た:12.8 塩:2.3	水菜にはアリイソチオシアネートという成分が含まれていて血小板の血を固める作用を抑える効果があるそうです。この作用に働いているタンパク質の働きを低下させる働きがあるからだそうです。
2	水	【ギョウと閉じ込められたうまさ食欲に火が付きまします】 鶏つくねと竹の子の煮物/ウィンナーバジルソテー/ニラと卵の中華風炒め/春菊のお浸し/さつま芋とレーズンのサラダ/漬物	エ:285 た:18.3 塩:3.1	春菊には独特の香があり、その成分ペリルアルデヒドは食欲増進や胃腸の調子を良くしたり、咳を鎮める作用や癌の予防などにも効果あり。
4	金	【旬の鱈に一手間かけて美味しさ倍増です】 プリの甘酢あんかけ/スナップエンドウの胡麻和え/南瓜のいとこ煮/ふろふき大根の鶏そぼろあんかけ/もやしと木耳の炒め物	エ:316 た:18.4 塩:2.3	鱈に含まれるDHAが脳の中に増えると脳の働きが活性化し機能します。脳の働きをカバーするので積極的に摂取することをオススメします。