

平成28年11月前半メニュー



11月7日(月)～11月20日(日)

◎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。
 ◎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☆

	11/7～11/12	11/14～11/19
463円 (税抜500円) ライス付	欲張りセットメニュー 豚角煮&エビチリ	大人気!ご当地グルメシリーズ 宮崎チキン南蛮 タルタルソースが決め手です
丼463円 (税抜500円) 大盛+50円	香ばしく焼き上げた豚炭火焼風が最高! 豚丼 豚肉8枚のせ。ダブル16枚は900円。	豪華!海老天3本付き 天丼 海老天ダブル6本は800円
魚463円 (税抜500円) ライス付	西京味噌が決め手!和食の定番 銀鮭の西京焼き	卵とマヨネーズでふんわり焼き上げました サワラのけんちん焼き
鍋メニュー 556円 (税抜600円) ライス付	600円 最後にご飯を入れてチゲクツパに! 牛すじチゲクツパ 固形燃料と加熱用台付きで加熱して熱々を召し上がれます。	600円 人気ナンバー1鍋メニュー! カツ鍋
数量限定メニュー 売り切れ御免 大盛+50円	600円 ニンニクの香ばしさが食欲そそる 豚サイコロステーキ 焦がしニンニクチャーハン	600円 トロっと卵が美味しい! オムライス デミグラスソース デミソースとチキンライスが相性バツグン

※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。
 ※鍋メニューにはマッチャライターが必要になります。

★寒さを吹き飛ばすおすすめメニュー★



豚角煮 & エビチリ

柔らかく煮込んだ豚角煮が絶品!
 プリプリエビのエビチリとセットで
 ボリューム満点!
 ご飯がススム人気のセットメニュー
 です!!

豚丼

山のように盛りつけた豚炭火焼
 風がインパクト◎
 香ばしく焼き上げているので食
 欲をそそります!
豚肉ダブル16枚は900円。

カツ鍋

鍋の季節到来!
 万年屋人気ナンバー1鍋
 メニュー「カツ鍋」です。
 熱々をご飯と一緒にどうぞ!

週替わりカレーメニュー
特別価格500円税込
 ライス大盛+ 50円
 ルー大盛 +100円

バターチキンカレー ¥
 (11月7日(月)～12日(土))
 ト日本人の味覚に合うといわれるカレーです!
ポーク辛〜(カレー)
 (11月14日(月)～19日(土))
 シェフ特製スパイスの激辛カレー!

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
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

ななかいの里コシヒカリ新米収穫!!

新米

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

2017年万年屋特製 おせち予約開始!



和・洋・中の三段。2段重は三種類から選べます
三段重 16,200円税込
 二段重

- ①和洋セット 10,800円税込
- ②和中華セット 10,800円税込
- ③中華洋セット 12,960円税込

※11月中にご予約いただいた方には、早割得点
 として、お値段から1割引きいたします。

限定メニュー

厳選した素材を生かした限定メニュー!毎週水曜日
 限定です!!

11月9日(水)



700円

三元豚が脂がのって美味しい!
 チーズが挟んであって肉厚!
 食べごたえバツグンです。
**「三元豚の
 チーズとんかつ」**
 700円税込

11月16日(水)



850円

わさびソースがピリッときいて
 美味しい!
**「ハンバーグ
 わさびソース
 & ローストビーフ」**

【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	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
7	月	甘みの効いたキャベツと豚肉炒め &食欲そそるエビマヨネーズコロッケ	ローストポーク &ハムステーキ	白身フライ	ハムステーキ&煮物
8	火	名古屋名物 味噌カツ弁当	エビフライ&ウィンナー	鶏肉とチンゲン菜	ウィンナー&煮物
9	水	スパイシーなインディアンチキンソテー &ふっくらアジフライ	牛肉ゴボウ巻&肉団子	イカカツ	肉団子&煮物
10	木	ご飯モリモリ! 鮭わかめごはんの日 豚肉ともやしのガーリック炒め&チキンカツ 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	鴨スモーク &揚げ餃子	鶏肉とインゲンの ケイジャン炒め	プラス50円で 鮭わかめ ごはんに変更
11	金	花金の味わい弁当 とろ〜りチーズinハンバーグ &白身フライタルタル	からあげ&卵焼き	野菜コロッケ	卵焼き&煮物
12	土	ふりかけご飯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
14	月	ピリ辛挽肉炒め&タルタル入り玉子サラダフライ	ホタテスパイス焼 &ちくわ天	ホッケ塩焼き	ちくわ天&煮物
15	火	王道メニュー エビフライ&からあげ弁当	ローストビーフ &味付けのり	トマトソースフライ	味付けのり&煮物
16	水	ふっくらサバの南蛮揚げ&豚しゃぶのサラダ仕立て	ベーコンペッパー &春巻	オムレツ	春巻&煮物
17	木	蓮根の日 生産量日本一の茨城! 蓮根入りチャーハンの日 キーマカレーコロッケ&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。	チャーシュー &つくね串	豚ニラ炒め	プラス50円で レンコン入り チャーハンに変更
18	金	大人気な豚ロース串カツ &鶏のうま味がGoodなみそ炒め	エビマヨ&シューマイ	豚肉のオイスター 炒め	シューマイ&煮物
19	土	菜めし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

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
7	月	【ことごとじっくり煮込んだ煮つけが本気で美味しい!!】 かれの煮付け/ポテトサラダ/五目野菜炒め/小松菜のピーナッツ和え/ 里芋田楽/漬物	エ:311 た:20.9 塩:3.2	小松菜はカルシウム・鉄分においてほうれん草 よりも沢山含んでいます。100g当たりのカルシ ウムは170mg 鉄は2.8mg。ほうれん草はカル シウム69mg 鉄0.9mgです。
8	火	【ホワイトソースの恋しい季節になりました】 ハンバーグホワイトソース/アスパラの磯和え/グリーンサラダ/南瓜のグ ラッセ/しめじとコーン・パプリカの炒め物/ひじきと厚揚げの炒り煮	エ:298 た:16.5 塩:3.3	アスパラガスにはビタミンPと言われる成分 を含んでいます。アスパラガスに含まれるビ タミンCと共に働く事で血流を改善する効果 があります。
9	水	【こが決め手の味で勝負です】 肉じゃが/いんげんとカニカマサラダ/絹さやの卵とじ/春雨とシーフードの 韓国風炒め物/きゅうりの漬物カツオ風味/デザート	エ:319 た:19.3 塩:3.1	さやえんどう(絹さや)は機能性のある栄養 としてカロリーの井戸の一種のβカロテンを 豊富に含みますので強力な抗酸化作用を 期待できます。
10	木	【レモンソースでサッパリ!ペロリと頂けちゃいます】 ポークソテーレモンソース/白菜とハムの炒め物/干しいたけと竹の子の 生姜煮/海藻サラダ/小松菜の白和え/果物	エ:339 た:20.2 塩:2.4	生の椎茸を干し椎茸にするとビタミン Dの含有量が生の状態より8倍以上に なります。
11	金	【旬の鮭に旬のきのこ・食を通して秋を感じる献立です】 鮭の唐揚げきのこあんかけ/蓮根の甘酢和え/野沢菜と油揚げのソテー/ 青菜とあさりの辛し和え/さつま芋の柚子蜂蜜煮/漬物	エ:298 た:17.4 塩:1.9	野沢菜にはレタスの3倍の豊富な食物繊維が 含まれています。食物繊維には便秘解消する効果 や余分なナトリウムを排出する効果、ブドウ糖コ レステロールの吸収を防いでくれます。
14	月	【シャキッと竹の子に味噌の風味で食欲に火が付きまます】 鶏肉と竹の子の味噌炒め/竹輪とピーマンのピリ辛炒め/切干大根の中華 サラダ/キャベツとニラの和え物/昆布豆/果物	エ:329 た:17.9 塩:2.6	練り物は可食部100%のお魚で豊富なタンパク質、カル シウムが自慢、世界が注目するヘルシーフード。 竹輪のビタミンB12は積極的に摂取することで集中力 や記憶力の向上や精神の安定にも効果あり。
15	火	【トマトとオイスターが相性抜群な事を確認して下さい】 豚肉と豆腐のトマトオイスター炒め/蒲鉾と三つ葉の卵とじ炒め/春雨サラ ダ/大根煮/わらび餅・黒蜜がけ/漬物	エ:312 た:18.5 塩:3.1	三つ葉はカリウムを豊富に含んでいます。 カリウムはナトリウムを排出する役割があ り、高血圧に効果があります。
16	水	【サクリフライにちよい辛ソースが絶品!!】 白身フライ・野菜のチリソース/蓮根のイタリアンソテー/ほうれん草のナム ル/ごぼうのサラダ/キャベツの胡椒風味炒め/デザート	エ:298 た:13.6 塩:2.8	蓮根に含まれる粘り成分のムチンは胃壁を 保護する効果やタンパク質の分解に作用 し、胃腸の働きを助ける効果もあります。
17	木	【大人気の竜田が今回も登場です!!】 鶏もも竜田香味だれ/野菜の金平風煮/雷こんにやく/里芋のチーズ焼き/ チンゲン菜とワカメのお浸し/漬物	エ:288 た:14.9 塩:3.3	蒟蒻に含まれているグルコマンナンは一緒 に食べたものを胃の中で消化させないよう に働いてくれますので糖尿病や高脂血症も 予防する効果があります。
18	金	【淡白な白身がピリッと刺激的&しまりのある大人の味に】 白身魚の山椒焼き/野菜のガーリックバター炒め/ペンネソテー/桜えびの チヂミ風/ポテトサラダ/デザート	エ:315 た:22.5 塩:2.8	山椒には食欲増進のほか、胃腸を刺激して胃 腸障害を改善する。血液循環を良くする。利尿 作用を高める。腹痛や悪心・嘔吐を改善するな どが期待できます。