

平成28年11月後半メニュー

11月21日(月)～12月4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☆

	11/21～11/26	11/28～12/3
463円 (税込500円) ライス付	大人気の二種類がセットになった！ チーズインハンバーグ &エビフライ	塩こうじからあげ
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	トロトロ卵が美味しい 親子丼	秋といえばやっぱり月見でしょ！ 月見焼肉丼
魚463円 (税込500円) ライス付	桜チップで燻製に！香ばしくて美味しい スモークサーモン	和食の定番 優しい味です サバ味噌煮
鍋メニュー 556円 (税込600円) ライス付	600円 熱々のカレー鍋はご飯がススム！ カレー鍋	600円 体に優しい具材がたっぷり 薬膳鍋
鍋・麺 510円 (税込550円)	550円 茨城の郷土料理けんちん 鶏南けんちんうどん	ふりかけおにぎり+70円 鶏南けんちんうどん
数量限定 メニュー 売り切れ御免 大盛+50円	600円 丼といえば… カツ丼	600円 スパイシーな味付けが病みつきに ジャンバラヤ

※数量限定メニュー・鍋メニューは、土日祝日が休みとなります。
 ※鍋メニューにはマッチャライター・お湯が必要になります。

★寒さを吹き飛ばすおすすめメニュー★



月見焼肉丼

ジャンバラヤ

薬膳鍋

秋と言ったらやっぱり月見でしょ！甘い焼肉が温泉卵とよく合う！秋の人気ナンバー1丼です。

アメリカルイジアナの郷土料理ケイジャン料理のひとつ。スパイシーな味付けが食夜をそそる！！

コラーゲンたっぷりの手羽元や世界で注目されるクコの実。生姜には血行促進、春菊の香りはイライラ解消、ごぼうには精力増強の効果あり。

週替わりカレーメニュー
特別価格500円税込
マッサマンカレー
 (11月21日(月)～26日(土))
 世界一美味しいと言われるタイ南部のご当地カレー！
キーマカレー
 (11月28日(月)～12月3日(土))
 ひき肉とピーズの食感が美味しいピリ辛カレー！



カレーにトッピング
 ロースとんかつ
 1枚+150円
 2枚+300円



たっぷり野菜の体きれいサラダ
 日替わりでノンオイル
 ドレッシング付 300円税込

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を使ったお弁当！
 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

水戸駅
 ニューテイスで
 買えるよ！

牛焼肉弁当新発売！！

牛肉がたっぷりのってなんと**800円**！！



肉！肉！肉！
肉！肉肉！肉肉肉！
牛焼肉弁当
800円税込

ちょっと豪華なお昼ごはんや野外でのイベントなどにピッタリ！！

茨城お土産大賞2016投票受付中 万年屋特製「つけけんちん」出品中です



茨城の郷土料理をご自宅で
つけけんちん
 &常陸秋そばセット
1,620円税込

その他、炊き込みご飯の素などお歳暮や帰省土産にどうぞ！

2017年万年屋特製

おせち好評予約受付中！



和風・洋風・中華風の三段。
三段重16,200円税込
 二段重①和洋セット②和中華セット
 各10,800円税込
 ③中洋セット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。
 ※全国配送可能

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！！



さっぱり味のメカジキが
 チーズとよく合う！
**「メカジキの
 チーズフライ
 &ホタテのベーコン巻」**
750円 750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
21	月	タルタルと相性バツグン！サーモンフライ &豚肉レンコン甘酢炒め	エビフライ&ウィンナー	豚挽肉とキャベツ炒め	ウィンナー&煮物
22	火	勤労感謝の日前日SPメニュー ごはんがススム生姜焼き&カニクリームコロッケ	中華からあげ&肉団子	玉子サラダフライ	肉団子&煮物
24	木	秋の五目御飯の日 メンチカツ&鶏肉とチンゲン菜の塩炒め 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 &シューマイ	アジフライ	プラス50円で ごはんが 五目御飯に
25	金	オイスターソースが決め手のチンジャオロース &スパイシーさがたまらないサバのカレー竜田	ホタテ照焼&ちくわ天	鶏肉とナスのピリ辛炒め	ちくわ天&煮物
26	土	シェフにおまかせ	シェフにおまかせ	シェフにおまかせ	シェフにおまかせ
28	月	秋の味覚きのこ入り豚すき焼き&やわらかイカフライ	鴨スモーク&揚げ餃子	豚肉と大根のピリ辛煮	揚げ餃子&煮物
29	火	肉の日のメニューはこれで決まり！！ がっつりヒレカツ&チキンソテー弁当	エビチリ&オムレツ	かぼちゃコロッケ	オムレツ&煮物
30	水	鶏肉とチンゲン菜のスタミナ炒め&エビカツ	チャーシュー&つくね串	豚肉のコーチジャン炒め	つくね串&煮物
1	木	洋食メニュー ピラフの日 みんな大好きハンバーグ&チキンカツ 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	豚角煮&卵焼き	サワラの醤油焼	プラス50円で ごはんが ピラフに
2	金	週末の疲れを吹き飛ばそう！ ご飯がススムとんかつ弁当	油淋鶏&春巻	五目野菜炒め	春巻&煮物
3	土	ふりかけごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ	ふりかけごはん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
21	月	【シャキッと竹の子と絶品絡タレで美味さ倍増】 チンジャオロース/高野豆腐の煮物/ミックスナムル/蓮根のわさびドレッシングサラダ/さつま芋の甘煮/漬物	エ:323 た:22.1 塩:3.2	色々な焦げが癌の原因になるとされていますがわさびにはこの、こげ物質を分解する働きがあることから、癌予防の一助となるとされています。
22	火	【鯖が風味豊かな味付けで大変身です】 鯖のタンドリー風/五目炒めなます/水菜とコーンのサラダ/とろろ/なすの薬味和え/きゅうりともやしの和え物	エ:322 た:15.2 塩:3.1	なすの紫色はナスニンと呼ばれるポリフェノール的一种。アントシアニン系の色素で強い抗酸化力があり癌や生活習慣病もとになる活性酸素を抑える力が強いそうです。
24	木	【プリプリ海老に味噌の風味が旨さの秘訣です】 海老の中華味噌炒め/スパゲティツナサラダ/がんもと芋の炊き合わせ/えのきとワカメのポン酢和え/南瓜のきな粉和え/デザート	エ:281 た:19.6 塩:3.3	南瓜には視力維持効果が含まれていると言われています。南瓜に含まれている豊富なβカロチンが視力維持にも効果的と言われています。
25	金	【大人気のポークソテーが登場です！！】 ポークガーリックソテー・マスタードソース/カリフラワーのゆかり和え/春雨サラダ/ほうれん草とさつま揚げの煮びたし/長芋の土佐煮/漬物	エ:276 た:16.3 塩:3.2	山芋に含まれるアミラーゼは、消化と吸収を助け、ムチンが胃粘膜を保護します。消化吸収がとつても良い糖質を含んだ食材です。
28	月	【秋の味覚きのこと腹持ち抜群豆腐の組み合わせです】 豆腐ステーキきのこバターソテー添え/若竹煮/豚肉と野菜のカレー炒め/蒸し鶏の梅酢和え/具沢山ビーフン/デザート	エ:289 た:18.6 塩:2.2	ビーフンにはクロムやセレン・マグネシウムと言ったミネラルが含有し、これは体に必要な栄養素です。ダイエット中は特にミネラルが不足がちになるので積極的に摂取したい栄養素です。
29	火	【秋刀魚の美味しい季節に一ひねり！美味さ爆発！】 焼き秋刀魚と野菜の南蛮漬け/ジャコサラダ/切干大根と油揚げの煮物/白菜の生姜和え/根菜の炒め煮/果物	エ:338 た:15.3 塩:3.0	秋刀魚にはビタミンEが豊富。ビタミンEは血流を改善してくれる為に、ホルモンの分泌を改善してくれるほか、体のバランスを整えてくれるので効果があるとされています。
30	水	【舞茸の風味が存分に感じられる炒め物です】 豚肉と舞茸の中華炒め/いんげんのゴマ和え/蒲鉾とチーズの酢の物/蒟蒻と里芋の柚子味噌煮/野菜と生揚げの煮物/漬物	エ:299 た:18.3 塩:3.1	舞茸は免疫機能を調整、強化したり腫瘍の増殖を防止する働きに優れています。この働きをするMD-フラククションでこのような効能が癌の免疫療法に活用されています。
1	木	【旬のぶりに野菜が足されて美味さ倍増です】 ブりのけんちん焼き/大根とツナの煮物/もやしと竹輪の辛し和え/酢の物/小松菜のお浸し	エ:308 た:19.4 塩:2.9	大根の辛味はアリルイソチオシアネートと呼ばれる成分によるもので、おろす事で酵素に触れ精製されます。これには抗癌作用や抗菌作用があるとされています。
2	金	【シーフードと野菜のうまみが存分に感じられる一品です】 八宝菜/春巻/春菊の中華サラダ/長芋の土佐煮/チンゲン菜とキャベツの海苔和え/杏仁豆腐	エ:314 た:14.4 塩:3.1	山芋には酵素が豊富です。ビタミンB1・C、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれています。