

平成29年1月前半メニュー

1月4日(水)～1月22日(日)

©当日のご注文は、AM10:00 までにお願ひします。
※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

	1/4～1/7	1/10～1/14	1/16～1/21
463円 (税込500円) ライス付	NEW ネギマスタードがチキンとよく合う！ チキン竜田の ネギ粒マスタード焼	ボリューム満点 厚切り ロースとんかつ	
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	本場の味を再現 ビビンバ丼 内容をリニューアル	大分名物とり天 鶏天井	
魚463円 (税込500円) ライス付	卵とマヨネーズで焼き上げた サワラの けんちん焼	和食の定番 サバ味噌煮	
鍋(麺) 510円 (税込550円) ふりかけおにぎり付 +70円	550円 サンラータンメン 酸辣湯麺 酸辣味と辛味が病みつきに	550円 鶏南けんちん うどん 大き目具材たっぷり	
鍋 510円 (税込550円) ライス付	600円 人気ナンバー1鍋メニュー	600円 牛すじチゲクッパ とろろ牛すじが絶品！	
数量限定 メニュー 売り切れ御免	600円 井と言えば カツ丼 たっぷり卵でとじました	600円 豚サイコロステーキ 焦がしニンニクチャーハン 焦がしニンニクが香ばしい	600円 チキンライスの ロコモコプレート 特製デミソースが決め手

※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★

500円



1/10～1/14

チキン竜田の
ネギ粒マスタード焼

ネギの風味と粒マスタードの爽やかな
酸味がチキン竜田を美味しく引き立て
ます！
ボリュームもあって大満足間違いなし

500円



1/10～1/14

ビビンバ丼
温玉のせ

本場の味を再現！
本格ビビンバ丼がリニューアルして
登場です！！
温玉と具材を混ぜると美味しい！

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



通替わりカレーメニュー
特別価格500円税込
昔ながらのライスカレー
(1月4日(水)～14日(土))
ごろごろお肉の懐かしいカレー！
手羽元カレー
(1月16日(月)～21日(土))
柔らかく煮込んだ手羽元が美味しいカレー！

ライス大盛+ 50円
ルー大盛 +100円



万年屋特製カレーに新しい
メニューが登場！！



昔ながらの
ライスカレー
1/4～1/14
ゴロゴロお肉と大き
目野菜のなんとも
懐かしいカレーです



手羽元カレー
1/16～1/21
スプーンでほぐれる
位柔らかく煮込んだ
手羽元が絶品！
プラス100円で
手羽元1本增量

【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 204kcal 十穀米普通盛り 408kcal + 50円 十穀米大盛り 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

新年あけましておめでとうございます。
昨年にごひいきいただき
誠にありがとうございました。
今年もよろしくお願ひ致します。

南三陸産の生ワカメ獲れました！
(13日の日替わり弁当に使用！)
南三陸の漁師佐藤長治(長さん)の
生ワカメは、極短い期間しか収穫で
きない貴重なもので、やわらかくて
それでいて程よい歯ごたえがたまら
ないんです！！もちろん風味も豊か
な絶品生ワカメをこの機会にぜひご賞味ください！
銀洋丸 佐藤長治



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！！

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
ニューフェイスで
買えるよ！

牛焼肉弁当好評販売中！



肉！肉！肉！肉！
牛焼肉弁当
800円税込

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)

1月18日(水)



ハンバーグの中に半熟目玉
焼きを入れちゃいました
「ハンバーグ
in目玉焼き」
750円税込

300円



カレーとセットで
250円に！

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！

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	
4	水	新春サービスメニュー 特選幕の内弁当 銀鮭の西京焼き	エビフライ &からあげ	野菜コロッケ	
5	木	万年屋オリジナルピリ辛味がたまらない中華からあげ	豚角煮 &つくね	サバ照焼	
6	金	BESTな組み合わせ サーモンフライタルタルソース付	エビフライ &からあげ	イカハンバーグ	
7	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 おかずがいっぱい	
10	火	肉の風味とジューシー感じるメンチカツ	豚角煮 &つくね	チキン照焼	
11	水	オイスターソースの味が決め手のチンジャオロース	エビフライ &からあげ	鶏肉とタケノコの チリソース炒め	
12	木	鮭菜めしごはんの日 みんな大好きヒレカツ 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	豚角煮 &つくね	挽肉とキャベツ のカレー炒め	
13	金	とってもんめえ南三陸産長さんの生ワカメ 豚ニラ炒め	エビフライ &からあげ	長さんのワカメ &鶏肉とさつま揚げ煮	日替わり400円に プラス50円で 日替わりおかず 2品サービス
14	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 おかずがいっぱい	
16	月	野菜たっぷり五日炒め	エビフライ &からあげ	サワラの醤油焼	
17	火	みんな大好きエビフライ弁当	豚角煮 &つくね	ポークビーンズ	
18	水	週の半ばにスタミナつけて！生姜焼き弁当	エビフライ &からあげ	ハムカツ	
19	木	シャキシャキ食感！豚肉と豆もやしの炒め物	豚角煮 &つくね	玉子サラダフライ	
20	金	二十日正月は麦とろごはんの日 やわらかジューシー塩こうじ唐揚げ 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	エビフライ &ウィンナー	アジのピリ辛焼き	
21	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	

日	曜日	ヘルシーメニュー463円(税込500円)	白ごはん普通盛 十穀米半ライス	栄養価	一口メモ
4	水	【リンゴの甘さと酸味の絶妙なバランスが際立ちます】 鶏のりんごソース/ニラ卵炒め/グリーンサラダ/茹で野菜コンソメ味/酢味噌和え/大学芋		エ:334 た:18.9 塩:2.9	さつま芋を切る断面に白いミルク状の液体が染み 出てきます。この白い液体がヤラピンと言う成分で古 くから緩下剤としての効果があることで知られていま す。
5	木	【ことごと煮込んだミートボール・一口に大きな幸せ】 ミートボールトマト煮/コールスローサラダ/蒲鉾と三つ葉の卵とじ炒め/野菜の当座煮/えのきとわかめの ポン酢和え/アスパラのお浸し		エ:316 た:18.6 塩:3.1	三つ葉の爽やかな香にはクリブターネンやミツバエ ンという成分が含まれ、食欲増進や消化を促す効果が 。更に神経を安定、イライラを解消する効果も。
6	金	【先取り七草・1年の無病息災を願ひましょう】 豚肉の甘酢炒め/七草の卵とじ/南瓜のにんにく炒め/豆の浸し煮/ほうれん草の サラダ/漬物		エ:338 た:17.4 塩:2.9	七草・青菜の少ない冬から早春にかけてビタミン やミネラルの貴重な摂取源となる野草で胃腸を整 え体を温め、粘膜を強化する効能にも優れています。
10	火	【ホワイトソースと鮭の相性抜群のうまさです】 鮭グラタン/ほうれん草とコーンのガーリック炒め/フライドポテト/もやしと人参のお浸し/かぼちゃの甘煮/ 大根ととろろ昆布の漬物		エ:319 た:14.9 塩:2.6	鮭にはEPA・DHAなどのコレステロールの上昇を抑 える不飽和脂肪酸やビタミンB群、ビタミンE等のビ タミンを多く含んでいます。
11	水	【満足感に満ち溢れるのは心かお腹か？】 厚揚げと豚挽き肉の甘味噌炒め/キャロットサラダ/わかめと春雨の生姜和え/白菜とザーサイの和え物/ 柚子風味のペペロンチーノ/デザート		エ:281 た:11.6 塩:3.3	厚揚げは同量の木綿豆腐に比べてカルシウムは約 2倍。鉄分3倍。蛋白質は5倍。食感、ボリューム のお陰で満足感が高い事も魅力の1つです
12	木	【サクリフライにピリッとソースのコラボレーション】 白身フライ・野菜のチリソース/揚げ出し豆腐/ふろふき大根の鶏そぼろあんかけ/小松菜のお浸しわさび 風味/韓国風五色炒め/胡麻団子		エ:281 た:13.1 塩:2.5	小松菜には非常にたくさんのβカロテンを含みま す。βカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用 で知られています。
13	金	【香味だれでベビー級のうまさ】 鶏もも竜田香味だれ/水菜とえのきのナムル/いんげんとコーンのサラダ/パプリカの金平/茄子の煮びた し/漬物		エ:328 た:14.7 塩:3.2	水菜に含まれるアリルイソチオシアネートはアブラナ 科の野菜に含まれる辛味成分でわさびの辛さと同じ 成分です。それには血栓の防止作用があります。
16	月	【低カロリーなのにボリューム満点+人気の麻婆ソース】 豆腐ステーキ麻婆ソース/ブロッコリーのチーズ焼き/チンゲン菜と玉ねぎのソテー/レーズンと人参のサラ ダ/もやしとゆかりの和え物/デザート		エ:272 た:13.1 塩:2.3	ブロッコリーにはビタミンCが非常に豊富でg辺りでみ てもレモンより多く食べる量からすると非常に有効。 疲労回復、風邪・癌予防、老化防止に効果がある。
17	火	【冬と言えばすき焼き！の声多し】 豚肉と突きこんにゃくのすき焼き風炒め煮/三つ葉の柚子和え/切干大根ときゅうりの和え物/海藻ミックス サラダ/蓮根の甘酢/漬物		エ:307 た:17.1 塩:3.2	ゆずの栄養価は果肉より果皮の方が比較にならない ほど高く、特にビタミンCの含有量は柑橘類の中では トップクラスです。
18	水	【納得の美味さぶり大根の登場です】 ぶり大根/揚げ餃子/ひじきとグリーンアスパラのサラダ/もやしの卵炒め/煮物/キャベツの漬物		エ:377 た:20.0 塩:2.6	鱈は良質な脂肪酸以外にもうまみの豊富なタンパク 質をたっぷり含んでいます。ビタミンB群、ビタミンD も多く体を土台から元気にしてくれる作用があります。
19	木	【たっぷりの野菜と鶏肉を自慢のタレで】 野菜たっぷり鶏肉の南蛮漬け/竹の子の土佐煮/お浸し/牛蒡の胡麻マヨネーズ和え/大豆と昆布の五日 煮/漬物		エ:325 た:16.1 塩:2.5	竹の子にはグルタミン酸やチロシン、アスパラギ ン酸などのうまみ成分でもあるアミノ酸が含まれて います。これらの成分は疲れをとる働きもありま す。
20	金	【うまみとこくの蛸パワー炸裂！！】 豚肉と野菜のオイスター炒め/春巻/大根と人参のなます/茄子とエリンギの梅肉和え/高野豆腐の煮物/ デザート		エ:297 た:14.7 塩:2.8	オイスターソースは蛸の栄養分を濃縮し生蛸と栄養 価は変わりません。海のミルクと呼ばれタウリン・ミネ ラルの宝庫！脂肪肝改善など驚異的效果。