

平成28年12月前半メニュー

12月5日(月)～12月18日(日)

◎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、お休ませております。
 ※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☆

	12/5～12/10	12/12～12/17
463円 (税込500円) ライス付	甘酢あんで豚竜田が美味しい！ やわらか豚竜田 甘酢あん	人気のハンバーグメニュー アボカド照焼 ハンバーグ みんな大好き照焼とアボカドのコラボ！
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	ボリューム満点！！ ジャンボチキンの ソースカツ丼	自家製チャーシュー6枚のせ！ チャーシュー丼 チャーシューダブル12枚は900円
魚463円 (税込500円) ライス付	西京味噌がうま味を引き出す！！ 銀鮭の西京焼き	サッパリサワラをあんかけに！！ サワラの竜田 野菜あんかけ
鍋メニュー 556円 (税込600円) ライス付	600円 醤油の優しい味が胃にしみる 醤油ちゃんこ鍋	600円 甘辛味が体を温める！ マーボー鍋
鍋・麺 510円 (税込550円)	550円 濃厚なゴマの風味が美味しい！ 担々麺 ふりかけおにぎり付+70円	550円 鶏の出汁がきいて美味しい 鶏ごぼううどん ふりかけおにぎり付+70円
数量限定 メニュー 売り切れ御免 大盛+50円	600円 ガーリックライスでスタミナ満点！ ポークソテー ガーリックライス	600円 長崎の郷土料理！ 長崎トルコ ライス でっかいとんかつに大満足！

※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。

★師走を乗り切るおすすめメニュー★

500円

12/5～12/10

ジャンボチキンソースカツ丼
丼からはみ出るチキンカツがボリューム満点！大満足間違いなしです！！

500円

12/12～12/17

アボカド照焼ハンバーグ
みんな大好き照焼ハンバーグにアボカドをトッピング！間違いのない美味しさ！！

600円

12/12～12/16

長崎トルコライス
カレーピラフにでっかいとんかつとデミソースで大満足！

週替わりカレーメニュー
特別価格500円税込
牛すじ煮こみカレー
 (12月5日(月)～10日(土))
 シェフが3時間煮込んだ絶品牛すじカレー！
バターチキンカレー
 (12月12日(月)～17日(土))
 日本人の味覚に合うと言われるカレー！

ライス大盛+ 50円
 ルー大盛 +100円

300円

12/5～12/10

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

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

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！！
 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！

クリスマスメニュー予約受付中！
22日～25日限定

クリスマスバーレル (3人用) 1500円税込

クリスマスオードブル (3人用～) 1800円税込～

骨付き
ローストチキン 300円税込/本

お弁当と一緒に
 お届け！

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

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！！

12月7日(水)

南蛮ソースとタルタルソースがよく合う。ご飯がススム一品です
「宮崎チキン南蛮」 750円

12月14日(水)

塩こうじで焼き上げているので柔らかくて美味しい！
「筒切りサーモンのステーキ塩こうじ焼」 750円

【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
5	月	今年も残りわずかスタミナつけましょう 鶏肉と玉ねぎのニンニク醤油炒め&メンチカツ	エビマヨ&ウィンナー	豆腐ハンバーグ	ウィンナー&煮物
6	火	THEハンバーグ弁当 濃厚デミソース	ローストビーフ&卵焼き	ハムカツ	卵焼き&煮物
7	水	北海道産カレーコロッケ &ピリ辛生姜焼きのご飯が止まらんメニュー	中華からあげ&ちくわ天	枝豆フライ	ちくわ天&煮物
8	木	カレーピラフの日 組み合わせBESTな白身フライ&焼肉 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&肉団子	サバ生姜焼き	プラス50円でごはんがピラフに
9	金	磯の香りがGoodな豚天&鶏肉とごぼうの甘辛炒め	チャーシュー&春巻	イカカツ	春巻&煮物
10	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
12	月	やわらかチキンカツ&ご飯がススムチンジャオロース	エビフライ&シューマイ	海鮮串カツ	シューマイ&煮物
13	火	大人気のヒレカツ&からあげ弁当	豚角煮&ハムステーキ	チキンソテー	ハムステーキ&煮物
14	水	鶏竜田の甘酢あん&うまっ！サバカレーチーズ焼き	エビチリ&揚げ餃子	アジフライ	揚げ餃子&煮物
15	木	茨城空港神戸便増便記念(12/22から) 兵庫県郷土料理「ぼっかけ」&野菜コロッケ	鴨スモーク&つくね	白身フライ	つくね&煮物
16	金	辛さで体もぼかぼか！豚肉のチゲ炒め&エビカツ	ポークパストラミ &ロールキャベツ	鶏肉とインゲン炒め	ロールキャベツ&煮物
17	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
5	月	【柚子の風味が爽やかさを感じさせます。】 豚肉の柚子風味ソテー/煮物/なめこおろし/スパゲティバジル和え/茎わかめのナムル	エ:297 た:17.2 塩:2.5	なめこには含有量自体は多くなくとも良質な食物繊維がバランス良く含まれています。水溶性食物繊維の一種であるB-グルカンには腸内の不要物質の排除を促進する作用がある。
6	火	【ヘルシーに蒸した魚にあったか餡かけ！！】 蒸し魚の野菜餡かけ/桜海老入り炒り卵/五目炒め/蓮根とひじきの炒め煮/五目炒め/果物	エ:318 た:26.8 塩:2.9	南瓜は代表的な緑黄色野菜です。カロテン・ビタミンB群を多く含んでいます。特に西洋南瓜にはビタミンCも豊富な上、カロテンはほうれん草に匹敵するほど含まれる。
7	水	【さっぱり鶏に中華ソースがベストマッチ！】 茹で鶏の中華ソースかけ/じゃが芋とベーコンのさっと煮/春雨サラダ/えびときのこのアヒージョ風/きゅうりの韓国風漬物/焼きリンゴ	エ:262 た:19.4 塩:2.8	果糖は中性脂肪を増加させる原因となりますがリンゴは例外的に、中性脂肪を増やすどころか食事における中性脂肪の上昇を抑制する効果がある。
8	木	【ピリッとした辛さが食欲をそそりますよ】 豚肉とマロニーのピリ辛炒め/高野豆腐の煮物/しらすとニラのお浸し/卵焼き/海藻ミックスサラダ/ブロッコリーの胡麻酢和え	エ:305 た:20.9 塩:3.1	ニラに多く含まれるビタミンEは強い抗酸化作用で活性酸素を抑え、体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぐので動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に役立つ。
9	金	【豆腐と味噌で大豆パワー炸裂栄養満点】 豆腐の味噌炒め/牛蒡のシーザーサラダ/白菜の生姜和え/アスパラガスのセサミソース/イカ大根/デザート	エ:324 た:17.7 塩:3.2	イカに多く含まれるタウリンはアミノ酸に似た成分であり、タンパク質を分解する過程で生成される。コレステロール値を低下させる作用が期待できる。
12	月	【ごはんにかければ親子丼！食べ方自由自在！！】 親子煮/大根サラダ/ジャコとキャベツのお浸し/五目豆/カリフラワーの甘酢和え/果物	エ:274 た:17.9 塩:3.1	カリフラワーにはカリウムが豊富。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。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きがある。
13	火	【サクッリ揚がったフライでさくさく食べちゃいます】 鮭フライ/いんげんの胡麻和え/大根と切り昆布の煮物/にんじんとさつま芋のイタリア風サラダ/厚揚げの豆板醤油炒め/漬物	エ:307 た:16.6 塩:3.3	大豆は畑のお肉と言われるくらいタンパク質が豊富で、しかも大豆のタンパク質はコレステロール、中性脂肪、体脂肪を下げるなど大豆特有の特徴を持っている。
14	水	【みんな大好きカレーと肉じゃがのコラボの美味さ】 カレー風味肉じゃが/マカロニグラタン/あさりと葱のぬた/もやしとピーマンのバター醤油炒め/田舎風五色炊き合わせ/漬物	エ:264 た:10.6 塩:3.3	ネギ特有の強い香り成分は硫化アリルという成分によるものでビタミンB1の吸収を助ける他、血行を良くし疲労物質である乳酸を分解する作用などがあるとされる。
15	木	【心温まるクリームソースは冬の季節にピッタリ】 鱈のきのこクリームソース/きのこ蓮根のマリネサラダ/白菜とコーンの中華炒め/高野豆腐と南瓜の含め煮/メンチカツ/デザート	エ:321 た:22.3 塩:2.7	高野豆腐には良質なタンパク質を豊富に含んでいる。何とその量は赤身の肉や魚よりも多く、その上血圧やコレステロールを下げる働きに優れていると言われる。
16	金	【下味をつけた豚肉に胡麻の風味が香ばしいです】 豚肉の南部焼き/キャベツと人参の青じそサラダ/春菊の辛し和え/青菜の煮びたし/さつま芋のオレンジ煮	エ:312 た:19.3 塩:2.3	春菊はβカロテンが豊富で、その含有量は同じ葉野菜の小松菜やほうれん草よりも多く野菜ではトップクラス！茹でる事で2倍のβカロテンの量になる。