

# 平成29年1月後半メニュー

※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。

1月23日(月)~2月5日(日)



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

## ☆週替わりメニュー☆

	1/23~1/28	1/30~2/4
463円 (税込500円) ライス付	塩こうじからあげ 万年屋人気メニュー	550円 肉汁たっぷりお肉感じるメンチカツ NEW ジャンボメンチカツ なんと直径10センチ じゅわっと肉のうま味が広がります
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	豚丼 ボリューム満点メニュー	天丼 海老天ダブル6本は800円
魚463円 (税込500円) ライス付	銀鮭の西京焼き 西京味噌が決め手!	サワラ竜田の たっぷり野菜あんかけ 甘酢あんかけで美味しくて サワラ竜田の たっぷり野菜あんかけ
鍋メニュー 556円 (税込600円) ライス付	豚すき焼き鍋 温玉付き	塩こうじ鍋
鍋・麺 510円 (税込550円)	炙りチャーシュー 味噌ラーメン	ピリ辛チゲ味であったま! チゲうどん
数量限定 メニュー 売り切れ御免	スパカツ 北海道釧路市のソウルフード	特製デミソースの オムライス

※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。

**★おすすめメニュー★**

600円 1/23~1/27 北海道釧路市のソウルフード スパカツ ミートソースにカツが乗って ボリューム満点メニュー! 北海道釧路市発祥のB級 グルメ!!	500円 1/23~1/28 豚丼 山のように盛りつけた豚炭焼 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。	550円 1/30~2/4 NEW ジャンボメンチカツ なんと直径10センチ シェフが一つ一つ丁寧に仕上 げたメンチカツは口の中での肉の うま味が広がります! 肉汁たっぷりジューシーなメン チカツをどうぞ!!
---	--	--

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**  
 (1月23日(月)~28日(土))  
 世界一美味しいといわれるタイ南部のご当地カレー!  
**牛すじ煮込みカレー**  
 (1月30日(月)~2月4日(土))  
 シェフが時間無尽だん絶品牛すじカレー!

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!!  
 大洗白田産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

2月3日(金)は節分!!  
**万年屋特製恵方巻予約受付中**

ヒレカツ巻    スタンダード太巻    牛カルビ巻  
**ハーフサイズ3本セット 1080円税込**

**牛焼肉弁当好評販売中!**  
 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!!  
 1月25日(水)  
 ネギたっぷり  
 南蛮ソースが美味しい  
**「チキン南蛮グリル」**  
 750円税込

2月1日(水)  
 柔らかくジューシーな三元豚に  
 チーズを挟んでとんかつに!  
**「三元豚の  
 チーズとんかつ」**  
 800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)	白ごはん半ライス 201kcal
(白ごはん普通盛り)	白ごはん普通盛り 403kcal
(白ごはん大盛り)	白ごはん大盛り 554kcal + 50円
(+十穀米半ライス)	十穀米半ライス 204kcal
(+十穀米普通盛り)	十穀米普通盛り 408kcal + 50円
(+十穀米大盛り)	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
23	月	ご飯がススム! 具沢山の八宝菜	ローストビーフ &ウインナー	白身フライ	
24	火	ごはんに乗ってとろたまかつ煮弁当	エビフライ&からあげ	ささみカツ	
25	水	ちょっとオシャレな洋風メニュー サワラのマヨネーズ焼	チャーシュー&肉団子	鶏肉の チンゲン菜炒め	
26	木	栄養価の高いワカメごはんの日 鶏肉とレンコン炒め 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 &ウインナー	タンドリーチキン	プラス50円で ご飯が ワカメごはん
27	金	辛さがクセになる食欲UPのタッカルビ	エビフライ&からあげ	麻婆春雨	
28	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 とおかずがいっぱい	
30	月	スパイシーなカレーコロッケがGood!!	チャーシュー&肉団子	豚肉ともやしの チゲ炒め	
31	火	満足感◎!濃厚トマトソースのハンバーグ	ローストビーフ &ウインナー	ホッケ塩焼き	400円に プラス50円で おかず2品 サービス
1	水	五臓六腑に染み渡る豚肉と大根の旨煮	エビフライ&からあげ	豚肉とごぼうの 旨煮	
2	木	みんな大好き鶏からあげ	チャーシュー&肉団子	鶏肉とニラ の炒め物	
3	金	節分メニュー ふっくら いわしハンバーグ&豚串カツ	ローストビーフ &ウインナー	サーモンフライ	
4	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	

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
23	月	【こっくりじっくりと美味さを染み込ませました】 筑前煮/魚介と野菜の炒め物/水菜と竹輪のサラダ/ほうれん草のピー ナッツ和え/もずく酢/漬物	エ:304 た:20.5 塩:3.1	もずくの栄養素の中でも食物繊維の一種である「フコダイン」は腸内環境を食事で食べた糖質の吸収を抑え、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。
24	火	【しゃっきり野菜に四川の程よい辛味が加わります】 野菜の四川風炒め/アスパラとじゃが芋のチーズ焼き/マカロニサラダ/ 玉子焼き/チンゲン菜とキャベツの海苔和え/果物	エ:388 た:17.0 塩:1.8	海苔は30~40%もの良質なタンパク質を含み大豆に匹敵します。また、有効な微量栄養素を多く含んでいる為食べると体内のミネラルバランスを整えると言われます。
25	水	【小麦をまぶし味噌醤油で煮詰めた一品です】 豚肉のくわ焼き/野菜のかき揚げ/山菜のおろし和え/ツナと葱のめた/ グリーンサラダ/漬物	エ:327 た:20.8 塩:2.6	葱特有の強い香りの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、血行をよくし疲労物質である乳酸を分解する作用があるとと言われています。
26	木	【ピーマンのうまさば炒めの技術と絡めるたれで勝負】 チンジャオロース/茄子とピーマンの味噌煮/キャベツと桜海老のおかか 和え/水菜と蓮根のイタリアンサラダ/しゅうまい/さつま芋のオレンジ煮	エ:248 た:12.0 塩:2.4	ピーマンにはビタミンAとCが豊富に含まれており、ビタミンAは100g中150IUとトマトと同量。Cは100g中80mgとレモンの2倍近い含有量を誇っています。
27	金	【カレーの風味で食欲をそそること間違いなしです】 厚揚げと豚肉のカレー炒め/インディアンスパゲティ/イカとアスパラの炒 め物/人参のハワイアン煮/いんげんの白和え/あちやら漬	エ:387 た:20.3 塩:2.2	いんげんはカリウムをたくさん含んでいるので「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、利尿作用もあるので体内の水分量を調節しむくみの解消にも効果的です。
30	月	【いかに美味しく提供できるかにこだわりました】 チキンカツラタウイソース/小松菜とジャコのお浸し/胡麻だれ茹で野 菜/ひじきの炒り煮/ビーンズサラダ/デザート	エ:295 た:19.8 塩:2.8	ちりめんじゃこにはカルシウム・ビタミンDなど豊富です。特にカルシウムは100gあたり約520mg含まれており、牛乳と比較しても200ml瓶の2.5本分に相当します。
31	火	【ハニーのうまさば壊れてしまうかも】 ハニーチキン/しめじと青梗菜の梅和え/きのこ海老の中華炒め/春雨 サラダ/コーンとほうれん草のミニグラタン/リンゴと大根の塩麹漬	エ:321 た:23.5 塩:3.1	蜂蜜は体内に取り込まれてから素早くエネルギー減として働き始めることから疲労回復に効果があるといわれています。
1	水	【きのこ体温まるクリームソースの相性抜群!!】 たらきのクリームソース/パジル風味スパゲティ/切干大根の中国風 炒め/チンゲン菜の青しそサラダ/カリフラワーの甘酢和え/デザート	エ:282 た:21.0 塩:2.4	パジルには抗酸化作用を持つβカロテンや日本人に最も不足しているカルシウムKダイエット効果が高いシネオール 殺菌作用を持つオイゲノールが含まれる。
2	木	【みそのこが絡まる美味さで食が進みます】 回鍋肉/オムレツ/パプリカともやしのナムル/かぶのマリネ/もやしと人 参の辛し和え/デザート	エ:319 た:19.9 塩:2.1	かぶには米や芋類の澱水物の消化を助ける酵素ジアスターゼやデンプンを分解する酵素のアミラーゼが豊富に含まれています。
3	金	【食欲を促すガーリックの風味に勝てるのか?】 鶏肉のパン粉焼きガーリック風味/里芋のほっこり煮/きゅうりとワカメの 和え物/海老としめじのチリソース/中華風和え/漬物	エ:287 た:20.7 塩:2.9	里芋の主成分はでんぷんやたんぱく質ですが糖質エネルギーに変えるためのビタミンB1やビタミンB6を多く含む滋養食品となっています。