

# 平成29年2月後半メニュー

2月6日(月)～2月19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☆

	2/20～2/25	2/27～3/4
463円 (税込500円) ライス付	<b>豚すき焼き</b> 冬はやっぱりすき焼き! 甘辛味でご飯がススム!	お得なセットメニュー! <b>トリプルセット</b> チーズメンチ&スパイシーチキン &エビフライ
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	ピリ辛ナムルで本格ビビンバ丼 <b>ビビンバ丼</b> 温玉付き 温玉と具材を混ぜて美味しい!	大分名物Bグルメ! <b>鶏天丼</b> ボリューム満点
魚463円 (税込500円) ライス付	卵とマヨネーズでふわり焼き上げた <b>サワラのけんちん焼</b>	西京味噌が決め手 <b>銀鮭の西京焼き</b>
鍋メニュー 556円 (税込600円) ライス付	600円 人気ナンバー1鍋メニュー <b>カツ鍋</b>	600円 飽きない美味しさ! <b>醤油ちゃんこ鍋</b>
鍋・麺 510円 (税込550円)	550円 ちから <b>ピリ辛ラーメン</b> チーズのせ	550円 スパイシーなカレースープです! <b>カレーうどん</b>
数量限定 メニュー 売り切れ御免	600円 長崎のご当地グルメ! <b>長崎トルコライス</b> カレーピラフにデミソースとんかつ でボリューム満点!	600円 スタミナ満点メニュー! <b>豚サイコロステーキ</b> 焦がしニンニクチャーハン

※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やライター、お湯が必要になります。

### ★おすすめメニュー★



**ピビンバ丼 温玉付き**  
 ピリ辛ナムルと温玉で  
 本格ビビンバ丼!  
 混ぜて食べると美味しい!

**ピリ辛ラーメン チーズのせ**  
 ピリ辛味のラーメンに  
 柔らか焼きもちとチーズを  
 トッピング!

**豚サイコロステーキ 焦がしニンニクチャーハン**  
 焦がしニンニクチャーハンに  
 豚サイコロステーキを乗せ  
 やいました! スタミナ満点メ  
 ニューです!!

週替わりカレーメニュー  
**特別価格500円**税込  
**バターチキンカレー**  
 (2月20日(月)～25日(土))  
 日本人の味覚に一番合うというカレー!  
**キーマカレー**  
 (2月27日(月)～3月4日(土))  
 挽肉とビーンズの食感が美味しいピリ辛カレー!

ライス大盛+ 50円  
 ルー大盛 +100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!**

カレーにトッピング  
 ロースとんかつ  
 1枚+150円  
 2枚+300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

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使用!!  
 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!

2月20日から梅まつり開催!  
 借楽園東門売店でお弁当販売!  
**新発売!**

20日からミニ駅弁新発売!  
 ミニたこめし600円税込  
 ミニはまぐりめし  
 600円税込



駅弁各種  
 印籠弁当1080円税込  
 三浜たこめし880円税込  
 ダイダラボウの  
 はまぐりめし880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!!



750円  
 チーズを豚バラ肉で巻いて  
 とんかつにしました!  
**「豚ロール  
 チーズカツ」**  
 750円税込  
 2月22日(水)



750円  
 ヒレとロースの食感を  
 お楽しみください!  
**「ヒレとロースの  
 ミックスとんかつ**  
 とんかつソース&  
 味噌だれのwソース付」  
 750円税込  
 3月1日(水)

日替わり400円・500円や週替わりメニューも  
 十穀米に変更できます!!

【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	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	
20	月	スパイシーな味付けに仕上げたキーマカレー炒め	チャーシュー&肉団子	豚肉とごぼうの山椒煮	400円に +50円 でおかず 2品 サービス
21	火	欲張りMIXフライ弁当(エビフライ&白身フライ&コロッケ)	ローストビーフ&ウィンナー	五目炒め	
22	水	ご飯がススム一品! 肉じゃが	エビフライ&からあげ	鶏挽肉ともやしの チゲ炒め	
23	木	カルシウムたっぷり いりこ菜めしごはん <b>鶏肉と玉ねぎ炒め</b> 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&肉団子	サバ照焼	+50円で ご飯が いりこ菜めし
24	金	食欲増進メニュー ピリ辛からあげ	ローストビーフ&ウィンナー	麻婆春雨	400円に +50円 でおかず 2品 サービス
25	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	
27	月	甘辛味が美味しいごぼう入り豚すき焼き	エビフライ&からあげ	鶏肉とカシューナッツ 炒め	
28	火	大人気の塩こうじからあげ	チャーシュー&肉団子	豚肉と白菜の オイスター炒め	+50円で ご飯が 五目ちらし
1	水	ごはんによく合う豚こまとインゲンのオイスター炒め	ローストビーフ&ウィンナー	さきみカツ	
2	木	サッパリ白身魚の竜田揚げ	エビフライ&からあげ	バンバンジー	
3	金	ひな祭り特別メニュー 五目ちらし <b>鶏肉とチンゲン菜のスタミナ炒め</b> 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&肉団子	豚肉とレンコン 炒め	+50円 でおかず 2品 サービス
4	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	

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
20	月	【一工夫の梅の風味がアクセント】 梅照り焼きチキン/もやしと竹輪の和え物/春雨エスニックサラダ/いんげんのお浸し/五目炒めなます/漬物	エ:306 た:18.4 塩:3.1	梅の酸味成分であるクエン酸やリンゴ酸などの有機酸は糖質の代謝を促し、活性化させる働きがあります。これにより栄養素をエネルギーに変換する働きをスムーズにします。
21	火	【チーズのこくが鮭との相性抜群のうまさ】 鮭のチーズ焼き/ふきの信田巻煮/パプリカの金平/かぶの醤油漬/キャベツと胡瓜のゆかり和え/果物	エ:338 た:21.8 塩:2.3	ふきには食物繊維が豊富。食物繊維は体内に溜まったコレステロールを排出してくれるという効果があります。
22	水	【ちょい食べ欲張りさんに嬉しい献立です】 メンチカツ/ピリ辛糸こんにゃく煮/白菜と蒸し鶏の胡麻醤油和え/ポトフ風煮込み/昆布豆	エ:339 た:13.0 塩:3.1	海藻に含まれる褐色の色素成分「フコキサンチン」は脂肪の蓄積を抑える。溜まった体脂肪を燃やすたんぱく質「UCP-1」の活性を上げるというダブルの効果があります。
23	木	【こく仕立ての炒り鶏でお箸が進みますよ】 炒り鶏/竹輪の磯辺揚げ/わかめと葛きりの酢の物/ピーマンの佃煮/きゅうりの漬物カツオ風味/さつま芋のレモン煮	エ:339 た:13.4 塩:2.4	葛には様々なフラボノイド類やサポニン類が含まれています。浄化作用や胃腸を始めとした内臓の強化につながると言われています。
24	金	【野菜とお肉 最強コンビで】 野菜たっぷりポークソテー/切昆布とがんもの煮物/小松菜とあさりの和え物/ひじきの炒り煮/胡瓜とメンマのゴマ油風味サラダ/デザート	エ:326 た:19.5 塩:3.1	あさりには鉄欠乏症貧血に効果を発揮してくれます。あさりにはヘモグロビンの生成に必要な鉄分、赤血球の生成を助けて造血作用があるビタミン12銅が豊富に含まれているのです。
27	月	【満足感一杯の厚揚げがとってもジューシー】 厚揚げのネギ味噌炒め/豆腐とチーズの Pasta/桜海老のチヂミ風/キャベツと三つ葉のお浸し/わかめと貝割菜のサラダ/漬物	エ:292 た:17.1 塩:2.5	キャベツはビタミンKを多く含んでいます。ビタミンKには血液凝固作用があり止血が早くなり、かすり傷などの治りが早くなる効果が期待できます
28	火	【甘さと酸味 絶妙なさじ加減が食欲の素です】 酢豚/胡麻ダレ茹で野菜/水菜とえのきのナムル/南瓜のきな粉和え/豆腐と海老の辛味あんかけかぶと柚子の漬物	エ:326 た:22.5 塩:3.1	ゴマに含まれるセサミンがペルオキシソームを活性化し脂肪の代謝を高めることがわかってきました。また、ビタミンB1の吸収を高めるミネラルも豊富に含まれます。
1	水	【大人の隠し味が癖になること間違いなし】 さわらの山椒味噌焼き/とろろ/ほうれん草のバターソテー/切干大根の中華サラダ/韓国風五色炒め/胡麻団子	エ:284 た:16.9 塩:2.0	ほうれん草の赤い根の部分にはマンガンが含まれており、沢山含まれているカルシウムやマグネシウムと共に骨の形成や健康維持に役立ちます
2	木	【トマトソースが揚げたチキンにマッチしたうまさです】 チキンピカタトマトソース/竹の子と豆腐のうま煮/菜の花のお浸し/きゅうりとくらげの酢の物/ポテトサラダ/オレンジ	エ:325 た:17.0 塩:2.8	菜の花には抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含み、特にビタミンCはほうれん草の4倍近く含まれます。
3	金	【人気の生姜焼き!! 人気で再登場です】 豚肉の生姜焼き/雷こんにゃく/小松菜と人参のおから和え/なめこおろし/しらすとニラのお浸し/デザート	エ:331 た:20.2 塩:2.3	おからの成分 レシチン: 脂肪代謝や脳の活性化 サポニン: 老化や生活習慣予防 イソフラボン: 骨粗鬆症 乳がん等に効果