

# 平成28年2月前半メニュー

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☆

|                                   | 2/6～2/10  | 2/13～2/18  |
|-----------------------------------|---|--|
| 463円<br>(税込500円)<br>ライス付          | <b>550円</b> サクッとジューシー！<br><b>ミルフィーユカツ</b><br>豚バラ肉をミルフィーユカツに | <b>NEW</b> 宮崎名物！！<br><b>宮崎チキン南蛮</b><br>タルタルソースが決め手           |
| 丼463円<br>(税込500円)<br>大盛+50円       | 人気丼メニュー<br><b>月見焼肉丼</b><br>温玉と焼肉が相性バツグン                     | 今年の干支「酉」にちなんで<br><b>鶏プル丼</b><br>鶏そぼろ&鶏しぐれ煮&温玉                |
| 魚463円<br>(税込500円)<br>ライス付         | ご飯がススム！<br><b>サバ味噌煮</b>                                     | 桜チップでスモーク<br><b>スモークサーモン</b>                                 |
| 鍋メニュー<br>556円<br>(税込600円)<br>ライス付 | <b>600円</b> スパイシーカレー鍋<br><b>カレー鍋</b>                        | <b>600円</b> じっくり煮込んだ牛すじが絶品<br><b>牛すじチゲクッパ</b>                |
| 鍋・麺<br>510円<br>(税込550円)           | <b>550円</b> 野菜たっぷり<br><b>長崎風ちゃんぽん</b><br>ふりかけおにぎり付+70円      | <b>550円</b> 鶏から良い出汁が出てます！<br><b>鶏ごぼううどん</b><br>ふりかけおにぎり付+70円 |
| 数量限定<br>メニュー<br>売り切れ御免<br>大盛+50円  | <b>600円</b> 大きいポークソテーが美味しい！<br><b>ポークソテー<br/>ガーリックライス</b>   | <b>600円</b> たっぶり卵を使った<br>人気メニュー<br><b>カツ丼</b>                |

※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、お湯が必要になります。

### ★おすすめメニュー★



2/6～2/10 **ミルフィーユカツ**

豚バラ肉をミルフィーユして  
いるので、サクッとジューシー！  
ボリュームもあって大満足です！



2/6～2/10 **ポークソテー  
ガーリックライス**

厚切りポークソテーが  
ボリューム満点！  
ガーリックライスとの  
相性バツグン！！



2/13～2/18 **鶏プル丼**

2017年酉年にちなんで  
3種類の味が楽しめる丼

週替わりカレーメニュー  
特別価格**500円**税込  
ライス大盛+ 50円  
ルー大盛 +100円

**ポーク辛～(カレー)**  
 (2月6日(月)～10日(金))  
 激辛注意！辛さの中に旨みが！  
**昔ながらのライスカレー**  
 (2月13日(月)～18日(土))  
 お肉と野菜がゴロゴロの懐かしいカレー！

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



たっぶり野菜の体きいれいサラダ  
 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  
**250円**に！

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  
 ニューテイスで  
 買えるよ！

## 2月20日から梅まつり開催！ 借楽園東門売店にてお弁当販売！

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

両方買っても  
 1200円！



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

梅まつり限定弁当も販売予定です！  
 お楽しみに！

### 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！！



2月8日(水)

ぶっといエビフライで大満足  
 間違いなし！イワシ梅しそ  
 フライとコンボメニュー  
**「大エビフライ&  
 イワシの梅しそフライ」**



2月15日(水)

カサゴは寒い冬の今が旬！！  
 白身魚でクセがなくて美味し  
 い魚です！！  
**「カサゴの煮つけ」**

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】

|                        |          |                |
|------------------------|----------|----------------|
| <b>463円</b><br>(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  |
| (十穀米普通盛り)              | 十穀米半ライス  | 204kcal        |
|                        | 十穀米普通盛   | 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！！<br>500円プラス100円 | 日替り371円<br>税込400円    |
|----|----|-------------------------------|---------------------------|----------------------|
| 6  | 月  | 肉のうま味が染みる豚バラゴボウの甘辛煮           | エビフライ&からあげ                | かに玉                  |
| 7  | 火  | 疲れを酔っさり！鶏肉と野菜の甘酢あん            | チャーシュー&肉団子                | 玉子サラダフライ             |
| 8  | 水  | 週の真ん中のスタミナメニュー<br>中華からあげ      | ローストビーフ&ウィンナー             | カレーコロッケ              |
| 9  | 木  | この味たまらない<br>とろ〜りチーズインハンバーグ    | エビフライ&からあげ                | アジフライ                |
| 10 | 金  | 懐かしい味の厚切りハムカツ                 | チャーシュー&肉団子                | 豚肉のチゲ炒め              |
| 13 | 月  | 山椒の効いた豚挽肉の麻婆炒め                | ローストビーフ&ウィンナー             | うずら串フライ              |
| 14 | 火  | 食欲全開！やみつきピリ辛生姜焼き              | エビフライ&からあげ                | 鶏肉とニラの<br>親子炒め       |
| 15 | 水  | 栄養満点！<br>豚すき焼き弁当              | チャーシュー&肉団子                | いわしフライ               |
| 16 | 木  | 大人気！柔らか豚ヒレカツ                  | ローストビーフ&ウィンナー             | 鶏肉といんげんの<br>コチュジャン炒め |
| 17 | 金  | ご飯モリモリメニュー<br>豚肉とキャベツのオイスター炒め | エビフライ&からあげ                | メンチカツ                |
| 18 | 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<br>おかずがいっぱい  |

400円に  
 +50円  
 でおかず  
 2品  
 サービス

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<br>白ごはん普通盛<br>十穀米半ライス | 一口メモ   |
|----|----|--|---------------------------|--|
| 6  | 月  | 【美味しいの?食べれば納得の美味さです！】<br>鶏肉と大豆のトマト炒め/三色お浸し/チョコレギサラダ/ほうれん草と春菊の<br>和え物/金時豆とさつま芋の煮物/漬物          | エ:286<br>た:12.9<br>塩:2.8  | 春菊には骨を丈夫にするミネラルが豊富！カル<br>シウムをはじめ、マグネシウム・リン・鉄分等のミ<br>ネラルが豊富。どれも骨を生成する上で欠かせ<br>ない成分です。                 |
| 7  | 火  | 【贅沢なうまさ！！餡かけが人気の麻婆味です】<br>魚のマーボーあんかけ/白菜のお浸し/かに風味ニラ玉/小松菜と海苔の<br>和え物/大根サラダ/デザート                | エ:333<br>た:18.8<br>塩:3.1  | 白菜にはモリブデンという必須ミネラルの1<br>つが豊富に含まれています。モリブデンは<br>酵素による糖質や脂質の代謝を助ける働き<br>を担っていると考えられます。                 |
| 8  | 水  | 【海の香り広がる一品です】<br>海老とイカのオイスター炒め/春巻き/スパゲティツナサラダ/ふろふき大根<br>の鶏そぼろあんかけ/ピリ辛ブロッコリー/胡麻団子             | エ:324<br>た:18.3<br>塩:2.9  | 海老にはタウリンが豊富に含まれていま<br>す。タウリンは血中の悪玉コレステロールを<br>抑え、善玉コレステロールを増やす作用が<br>あります。                           |
| 9  | 木  | 【人気の竜田に贅沢あんて一手間かけた美味さ】<br>鶏肉の竜田揚げ・野菜あんかけ/煮物/キャベツのフレンチドレッシング和<br>え/白滝の山菜炒め/さつま芋の胡麻和え/漬物       | エ:298<br>た:16.1<br>塩:2.6  | 白滝は低GI食品でお腹の中で膨らみやす<br>い食品。食後の血糖値が急激に上がるのを<br>抑えインスリン分泌を緩やかにする効果があ<br>るので肥満や糖尿病の予防にも。                |
| 10 | 金  | 【甘しょっぱい味でご飯が進む進む】<br>プリの蒲焼風/青菜のお浸し/もやしの糸削り和え/いかと葱のぬた/高野<br>豆腐と南瓜の含め煮/漬物                      | エ:321<br>た:24.0<br>塩:2.2  | いかは低カロリー 高たんぱくな食べ物。ビタミ<br>ンAやビタミンEが多く含まれています。ビタミンE<br>は抗酸化作用をもつビタミンなので体内が酸化<br>されるのを防いで老化防止にもつながります。 |
| 13 | 月  | 【和の定番で勝負をかけた】<br>白身魚の煮付け/蒸し鶏ときゅうりの和え物/具沢山ビーフン/ブロッコリー<br>とカッターチーズのサラダ/茄子の甘味噌炒め/デザート           | エ:316<br>た:26.6<br>塩:3.1  | チーズの脂質は速やかにエネルギーに代わる<br>中鎖脂肪酸を多く含む為に脂肪の燃焼も助けて<br>くれます。   |
| 14 | 火  | 【不足しがちな野菜が補えるチャンスです】<br>五目炒め/アスパラのお浸し/ひじきのサラダ/里芋の柚子味噌かけ/野菜<br>と生揚げの煮物/果物                     | エ:309<br>た:19.5<br>塩:2.9  | アスパラに含まれるアスパラギン酸はアミノ酸の<br>一種で新陳代謝を促したり、疲労回復やスタミ<br>ナ増強効果が、また、利尿作用により腎臓や肝<br>臓の機能回復にも効果があると言われます。     |
| 15 | 水  | 【豆腐のサッパリ加減をうまく引き出した一品です】<br>サッパリ豆腐ハンバーグ/かぶと桜えびのお浸し/水菜の和風サラダ/挽<br>肉と牛蒡のしぐれ煮/蓮根と野菜の洋風炒め/セロリの漬物 | エ:310<br>た:18.6<br>塩:3.1  | セロリには色々な植物化学物質を多く含ん<br>でいます。これらの化合物の多くは抗酸化<br>剤で、老化、癌の原因となる活性酸素を吸<br>収、除去する効能があります。                  |
| 16 | 木  | 【人気のサバ味噌が久々の登場です】<br>鯖の味噌煮/しめじの和え物/りんごとキャベツのコールスローサラダ/切<br>干大根のザーサイ和え/中華風炒め/大学芋              | エ:306<br>た:17.2<br>塩:3.1  | 切干大根に含まれる食物繊維は食後、胃<br>や腸で水分を吸収し、膨らみ、少量でも満<br>腹感が得られる為、ダイエットにも効果的<br>です。                              |
| 17 | 金  | 【サッパリなのに刺激的な魅力なうまさ】<br>鶏肉のカレーマリネ焼き/揚げ出し豆腐/南瓜のソテー/青梗菜の生姜和<br>え/レーズンと人参のサラダ/漬物                 | エ:315<br>た:14.0<br>塩:2.4  | レーズンに含まれているブドウ糖は果糖が占め<br>ています。摂取するとすぐエネルギーに変換さ<br>れるのでスポーツ等をして疲労した時や勉強に<br>集中して疲れたときなどに効果的です。        |