

平成29年3月前半メニュー

3月6日(月)～3月19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☆

	3/6～3/11	3/13～3/18
463円 (税込500円) ライス付	ハンバーグに目玉焼を乗せた王道メニュー ハンバーグ弁当 目玉焼きのせ	からあげ人気ナンバー1メニュー 塩こうじからあげ 塩麴に漬けてこんで柔らかく仕上げました
弁463円 (税込500円) 大盛+50円	自家製チャーシュー6枚のせ チャーシュー弁 チャーシューダブル12枚は1200円	人気の丼メニュー 月見焼肉丼
魚463円 (税込500円) ライス付	和食の定番！ご飯がススム！ サバ味噌煮	桜チップでスモークしました！ スモークサーモン
鍋メニュー 556円 (税込600円) ライス付	600円 体に優しい鍋メニュー 薬膳鍋	600円 甘辛味がたまらない！ マーボー鍋
鍋・麺 510円 (税込550円)	550円 酸味と辛味が美味しい！ 酸辣湯麺 ふりかけおにぎり付+70円	550円 茨城の郷土料理けんちゃん 鶏南けんちゃんうどん 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 井と言えばカツ丼でしょ！ かつ丼	600円 お得な中華のセットランチ 中華プレート チャーハン&エビチリ&回鍋肉&春巻&中華ハンバーグ

※数量限定メニュー・鍋メニュー・魚メニューは、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★

600円
3/6～3/10

薬膳鍋
コラーゲンたっぷりな手羽元や世界で注目されるクコの実。生姜には血行促進、春菊の香りはイライラ解消、ごぼうには精力増強の効果あり。

600円
3/13～3/17

中華プレート
チャーハン&エビチリ&春巻&回鍋肉&中華ハンバーグ
中華の具材をたっぷり乗せたとってもお得なランチプレート！大満足間違い無し！！

500円
3/13～3/18

月見焼肉丼
みんな大好き焼肉丼に温泉卵を乗せました！ご飯がススムコラボメニュー！

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

手羽元カレー
 (3月6日(月)～11日(土))
 ほろほろに煮込んだ手羽元が美味しいカレー
手羽元追加トッピング1本100円
ポーク辛～(カレー)
 (3月13日(月)～18日(土))
 激辛注意！辛さの中に旨みたっぷりカレー！

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

皇室御献上の浜「宮城県東松島市矢本」から
 新海苔が届きました！！
 新海苔ののり弁をご堪能ください。

2017年新海苔使用
 につぼんののり弁
 540円税込

のり弁におかずプラス
 各650円税込
 白身フライのせ
 イカフライのせ

内容 塩こうじ唐揚げ2個
 万年屋特製タコ揚げ1個
 卵焼 日替わり惣菜
 870円税込
 デラックス(のり弁、日の丸)
 1080円税込
 デラックススペシャル日の丸
 ※1080円1296円にもアレンジ可能
 ※アレンジは事前にご予約下さい

ななかいの里コシヒカリ
 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
 760円税込

のり弁・日の丸弁当におかず
 をプラスでデラックスに！

春のお祝い弁当が出来ました！！
 歓送迎会などのイベントにピッタリ！

←春のお祝い弁当
 1080円税込

春のお花見弁当→
 870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
 さっぱり味のメカジキが
 チーズとよく合う！
**「メカジキの
 チーズフライ
 &ホタテのベーコン巻」**
 750円税込

3月8日(水)

900円
 お客様からの沢山リクエスト
 にお応えて特大エビフライを
 2本にしました！！
**「豪華！！
 大エビフライ2本付き」**
 900円税込

3月15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
	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	
6	月	この組み合わせが最高！サーモンフライにタルタル	ローストビーフ&肉団子	鶏肉とキャベツの 甘辛炒め	400円に +50円 でおかず 2品 サービス
7	火	宮崎名物チキン南蛮	エビフライ&からあげ	豚肉とさつま揚げの 炒め物	
8	水	カレー味が食を進めます！豚肉とキャベツのカレー炒め	チャーシュー&ウィンナー	野菜コロッケ	
9	木	サンキュー(3/9)メニュー 日頃の感謝を込めて エビフライ&ヒレカツ弁当	ローストビーフ&肉団子	豚肉とごぼうの ピリ辛炒め	
10	金	あれから6年 復興支援メニュー 南三陸の漁師長さんの生ワカメ 福島県ご当地グルメ 三春グルメンチ	エビフライ&からあげ	コーンフライ	
11	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	
13	月	食欲全開！ピリ辛味の麻婆ナス	チャーシュー&ウィンナー	アジフライ	
14	火	大人気！ご飯に乗せたら幸せ カツ煮弁当	ローストビーフ&肉団子	肉野菜炒め	
15	水	香ばしさが肉の旨みを引き立てます豚肉の味噌焼	エビフライ&からあげ	鶏肉のトマト炒め	
16	木	栄養価の高い 鮭わかめご飯の日 鶏肉とレンコンのシャキシャキ炒め 白ごはんご希望のお客様はお知らせください。	チャーシュー&ウィンナー	ミートコロッケ	
17	金	ごはんモリモリメニュー！チンジャオロース	ローストビーフ&肉団子	鶏肉とチンゲン菜 炒め	400円に +50円 でおかず 2品 サービス
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	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
6	月	【サッパリな鶏肉に中華ソースがうまさをだしています】 茹で鶏の中華ソースかけ/春雨のカレーソテー/さつま揚げの煮びたし/茄子の胡椒炒め/海藻サラダ/ザーサイ	エ:231 た:20.3 塩:3.3	海藻に含まれる食物繊維は「水溶性食物繊維」で腸内のコレステロールを吸収して排出する効果があります。
7	火	【中華屋に行かずして中華が楽しめるランチタイムです】 かに玉/春巻/海老と蓮根のオイスターソテー/人参とさつま芋の中華風サラダ/チンゲン菜とじゃが芋の中華塩炒め/胡瓜の漬物かつお風味	エ:231 た:11.6 塩:3.0	蓮根に含まれる粘り成分は胃壁を保護する効果やタンパク質の分解に作用し、胃腸の働きを助ける効果もあります。また、滋養強壮にも効果があるとされています。
8	水	【寒さにピッタリ+リッチな気分が味わえます】 豚肉のすき焼き風煮/いんげんの辛子和え/もやしと卵の和え物/かぼちゃのサラダ/カリフラワーの甘酢漬け/漬物	エ:290 た:12.5 塩:2.9	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
9	木	【味の十分にしみこんだ肉じゃがは絶品ですよ】 肉じゃが/大根サラダ/ニラと竹輪の炒め物/牛蒡と人参の金平/ブロッコリーときのこのペペロンチーノ/デザート	エ:323 た:18.7 塩:3.0	大根にはジアスターゼと言うでんぷん分解酵素が多く含まれており、消化を助け胃酸過多、胃もたれや胸焼けに効果があります。
10	金	【マスタードがこくとまろやかさを出した一品です】 鮭ときのこの粒マスタード/里芋の柚子味噌かけ/青菜のお浸し/キャベツのフレンチサラダ/フルーツヨーグルト	エ:313 た:24.4 塩:3.3	里芋のぬめり成分ガラクタンには脳内細胞を活性化させて老化や痴呆やボケを予防する効果もあり、注目されています。
13	月	【韓国料理の辛味がある鶏料理を是非】 ブルダック/春菊の中華サラダ/イカとアスパラの炒め物/オニオンリング揚げ/わかめと春雨の生姜和え/果物	エ:307 た:19.8 塩:2.7	春菊に含まれている香りの成分は自律神経に作用し胃腸を活性化し、咳や痰を抑える効果があるそうです。
14	火	【刺激的な辛さが食欲を進めること間違いなしです】 豚肉とマロニーのピリ辛炒め/ふきの青煮/もやしと三つ葉のお浸し/玉子焼き/煮物/ほうれん草のピーナッツ和え	エ:271 た:16.8 塩:3.2	蒔の葉や茎には高血圧や大腸がんなどの生活習慣病の予防に効果があるとされています。
15	水	【鶏の美味さと竹の子の美味さが絶品！！】 鶏と竹の子の煮物/ガーリックシュリンプ/キャベツと胡瓜のゆかり和え/菜の花とポテトのベーコンソテー/昆布とえのきのサッと炒め/デザート	エ:266 た:21.0 塩:3.1	にんにくにくの効果 1. 抗菌 殺菌及び解毒を行う 2. ビタミンB1の吸収を高める 3. 血栓を作りにくくする 4. 活性酸素を除去
16	木	【白菜の旨味、シーフードの風味が感じ取れる一品です】 中華あんかけ/水菜ときのこの青しそサラダ/蓮根甘酢/揚げ餃子/南瓜の甘煮/漬物	エ:333 た:16.5 塩:3.1	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味と同じ成分です。それには血栓の防止作用があります。
17	金	【全てのよさを卵で閉じた贅沢な味わいです】 柳川風煮/チリソース炒め/スナックエンドウの胡麻和え/五目ひじき/大根と人参のなます/漬物	エ:336 た:20.7 塩:2.9	スナックエンドウはさやいんげんやえんどうと同じで、さや豆の栄養価はよく似ています。その為、タンパク質やカロテン、ビタミンB1・B2・ビタミンK・カリウム、食物繊維等を多く含みます。