

平成29年5月前半メニュー

5月1日(月)～5月21日(日)

◎当日のご注文は、AM10:00までにお願います。
 ※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☆

	5/1(月)～5/2(火)	5/8(月)～5/12(金)	5/15(月)～5/19(金)
510円 (税込550円) ライス付	550円 塩こうじからあげ 塩こうじでうま味倍増!	550円 本格中華シリーズ チンジャオロース ごはんのおかずにはぴったり	550円 柔らかくて美味しい チーズマヨ はさみカツ
井463円 (税込500円) 大盛+50円	みんな大好き焼肉丼	大分の郷土料理 鶏天丼	自家製チャーシュー使用 チャーシュー丼 チャーシューW12枚は900円
魚463円 (税込500円) ライス付	550円 銀鮭の西京焼き 鮭の価格が世界的に高騰しているため、5月から価格変更いたします。	和食の定番 サバ味噌煮	さっぱり甘酢あん サワラの竜田揚げ たっぷり甘酢あん
冷し麺 463円 (税込500円) ふりかけおにぎり付 +70円		胡麻の風味が美味しい 冷し担々麺	スパイススープが決め手 冷しカレーうどん
数量限定 メニュー 売り切れ御免 大盛+50円		600円 特製デミソースの オムライス	600円 静岡県伊豆稲取の ご当地グルメ 肉チャーハン

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

ネモフィラが見ごろを迎えたひたち海浜公園で お弁当販売中です!!

- ・はなまる花見弁当1080円
- ・三浜たこめし880円
- ・ダイダラボウのはまぐりめし880円
- ・酉プル弁当780円
- ・牛焼肉弁当1080円



土曜日メニュー

日替わり弁当、からあげ弁当、カレーの3種類。

- 日替わり弁当 (400円、500円)
- からあげ弁当550円
- 週替わりカレー500円



皇室御献上の浜「宮城県東松島市矢本」の新海苔使用。



にっぽんのり弁 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
 大洗吉田屋の梅干し使用
 日の丸弁当540円税込
 スペシャル日の丸 760円税込
 デラックスのり弁・日の丸リニューアル!
 内容 唐揚げ2個 牛しぐれ煮
 エビフライ1本 サラダ
 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

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1回限定です!!

5月10日(水)
 ハンバーグに目玉焼きを
 入れちゃいました
 「目玉焼きin
 ハンバーグ」
 750円税込

5月17日(水)
 でっかいエビフライで大満足!
 イワシの梅しそフライのコンボ
 「大エビフライ
 & イワシの梅しそフライ」
 800円税込

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)	白ごはん普通盛り 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	
1	月	たっぷり野菜ソースの豆腐ハンバーグ	ローストビーフ&肉団子	挽肉とキャベツの カレー炒め	日替わり400円に プラス50円で 日替わりおかず 2品サービス
2	火	相性の良いカレー粉とマヨネーズで仕上げた サワラのカレーマヨ焼	エビフライ&からあげ	チキンカツ	
8	月	GW明けの疲労回復メニュー 元気モリモリ中華からあげ	ローストビーフ&肉団子	五目野菜炒め	
9	火	キャベツの旨みと豚肉の旨み 甘辛く炒めた回鍋肉	エビフライ&からあげ	白身魚の磯辺フライ	
10	水	香り高い粒マスタードが効いたチキンカツ	ローストビーフ&肉団子	ハムサラダフライ	
11	木	どえりゃーうまい! 名古屋名物味噌カツ弁当	エビフライ&からあげ	豚肉のピリ辛炒め	
12	金	ボリューム満点 やわらかジューシー豚肉の磯部揚げ	ローストビーフ&肉団子	鶏肉とチンゲン菜の 塩だれ炒め	
13	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	
15	月	食物繊維たっぷりな豚肉とごぼう炒め	エビフライ&からあげ	野菜コロッケ	
16	火	旬の食材アスパラと鶏肉のコチュジャン炒め	ローストビーフ&肉団子	イカフライ	
17	水	栄養価の高いワカメごはんの日 ごはんがススム一品 肉じゃが 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	エビフライ&からあげ	鶏肉ともやしの オイスター炒め	+50円で ご飯が わかめごはん
18	木	肉いメニュー 生姜焼き&ヒレカツ	ローストビーフ&肉団子	豚肉とこんにやくのピリ辛 煮	日替わり400円に プラス50円で 日替わりおかず 2品サービス
19	金	スパイシーに仕上げたインディアンチキンソテー	エビフライ&からあげ	カニクリームフライ	
20	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	ふりかけごはんとおかずがいっぱい	

E:エネルギー た:タンパク質 塩:塩分

ヘルシーメニュー463円(税込500円)

5/1(月)～5/2(火)のヘルシーメニューは、お休みです。

日	曜日	ヘルシーメニュー463円(税込500円)	栄養価	一口メモ
8	月	【スパイシーな味が食欲をそそります】 ぶりのスパイシー竜田揚げ/菜の花のお浸しわさび風味 切干大根の炒め煮/ポイルサラダ/もやしとゆかりの和え物/漬物	E:323 た:17.2 塩:3.0	魚に含まれるEPAは血液中のコレステロールを低下させ流れを良くし血栓を出来にくくするので動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞から守ってくれます。
9	火	【みんな大好きすき焼きの甘辛味が癖になる】 すき焼き風春雨/わかめと貝割れ菜のサラダ/キャベツと水菜の和え物/枝豆の浸し煮/マカロニサラダ/大根と人参の柚子風味	E:304 た:14.1 塩:2.9	貝割れ大根は大豆のもやし同様に、発芽と言う活発な状態にある為、ビタミンCや鉄、カルシウムが豊富な上吸収されやすいのが特徴です
10	水	【肉も野菜も贅沢! 一石二鳥さらに栄養満点菜飯ご飯で言う事なし!】 栄養満点! 菜飯ご飯/野菜たっぷり焼肉/大豆と切り昆布の煮物/アスパラのおかか和え/白滝の山菜炒め/ナポリタン/漬物 ※白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	E:515 た:23.0 塩:3.1	サービスメニュー! ごはんが菜飯ごはんになります!! アスパラは古くから疲労回復の高い食材として知られており、豊富なたんぱく質、とりわけアミノ酸の1つであるアスパラギン酸が多い点にある。
11	木	【ほんのり刺激的な風味でつつい手がでしまう】 タンドリーチキン/チーズオムレツ/りんごとキャベツのコールスロー/里芋の含め煮/五色なます/しらすとニラのお浸し	E:363 た:19.4 塩:2.7	りんごにはクエン酸、リンゴ酸など有機酸を含み、胃腸の働きを良くし、殺菌作用等の効果がある。また、乳酸を減らして疲れを取り肩こり、腰痛の予防にも効果があります。
12	金	【バター風味と味噌がマイタツグなく見合わせです!】 鮭のチャンチャンバター風味焼き/蓮根の甘酢和え/ワカメの生姜和え/小松菜と高野豆腐の煮びたし/ほうれん草のお浸し/南瓜の甘煮	E:335 た:26.5 塩:2.7	小松菜は栄養成分が豊富な緑黄食野菜で天然のマルチサプリと呼ばれているほど!!
15	月	【野菜も贅沢ながらお味の方も贅沢に仕上げました】 贅沢野菜と豚の四川風炒め/きゅうりとくらげの酢の物/ナムル/いんげんの胡麻和え/揚げ餃子/肉団子シャリアピン/ナムル	E:298 た:16.7 塩:2.5	くらげは漢方料理の食材として取り扱っている国もありその効能には冷え性や風邪、下痢、頭痛、めまいや食欲不振、肥満や動機など
16	火	【噛みしめるほど美味さが感じられカルシウム抜群!】 ししゃもフライ/蒲鉾と三つ葉の卵とじ/煮物/きのこ海老の中華炒め/ジャーマンサラダ/漬物	E:326 た:18.1 塩:3.0	ししゃもはEPA/DHAを含んでおり、血中のコレステロールを低下させ、悪玉コレステロール、中性脂肪を減らして血液サラサラにし、動脈硬化、高血圧を予防します
17	水	【淡白な白身に贅沢餡がかかった一品です】 白身魚の竜田揚げ/なすとピーマンのみそ煮/スパゲティツナサラダ/がんと煮/野菜のピーナツ和え/漬物	E:266 た:20.6 塩:3.0	ピーマンの苦さはポリフェノール一種のクリルシトリンと特有の臭いにより感じる事が判明。クリルシトリンには高血圧抑制や抗うつ作用などの効果があります。
18	木	【デミグラスの効いたハンバーグとなっています】 ストロガノフハンバーグ/粉ふき芋/ブロッコリーのシーザーサラダ/もやしと人参のお浸し/ほうれん草のソテー/漬物	E:294 た:14.0 塩:3.0	ブロッコリーにはスルフォラファンと呼ばれる物質が含まれており、体内の活性酸素を除去したり発癌性物質や有害物質を排出する働きがあります。
19	金	【野菜も摂れ、一石二鳥でうまさも抜群な出来栄です】 野菜も取れるポークジンジャー/玉子焼き/水菜のイタリアンサラダ/大根の柚子ポン酢/昆布とえのきのサツと炒め/胡瓜の漬物かつお風味	E:323 た:18.9 塩:2.5	えのきだけにはビタミンB1やB2、ナイアシン、食物繊維が豊富に含まれています。

★今月のおすすめメニュー★



チンジャオロース
 本格中華シリーズ
 豚細切り肉をたっぷり使用
 ごはんのおかずにはぴったり
 り!ピーマン、タケノコのシ
 ヤキシャキ食感が美味しい。
 広東風でオイスター
 ソースが決め手です!

肉チャーハン
 静岡県伊豆稲取の
 ご当地グルメ
 黄金チャーハンを肉と
 野菜で覆い隠しました!
 醤油味で味付けした肉
 野菜炒めは、シャキシャ
 キ食感が美味しい!

チーズマヨはさみカツ
 豚肩ロースでチーズ
 マヨを挟みました!!
 さっと炒めた玉ねぎの
 食感とチーズマヨが
 ボリューム満点!!

週替わりカレーメニュー
 500円税込
キーマカレー
 (5月1日(月)～13日(土))
 挽肉とビーンズの食感が美味しいピリ辛カレー!
牛すじ煮込みカレー
 (5月15日(月)～20日(土))
 シェフが3時間煮込んだ
 人気ナンバー1カレー!

ライス大盛+ 50円
 ルー大盛 +100円

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
 たっぷり野菜のサラダ
 ノンオイルドレッシング付
 300円税込

350円
 からあげポテトセット
 からあげ5個入り
 350円税込

カレーと
 セットで
 50円
 引き!