

# 平成29年4月後半メニュー

4月17日(月)～4月30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☆

	4/17(月)～4/21(金)	4/24(月)～4/28(金)
463円 (税込500円) ライス付	<b>550円</b> 万年屋特製からあげ <b>中華からあげ</b> 中華マヨが美味しい	生姜の香りが食欲そそる <b>トリプルセット</b> エビフライ&チーズメンチカツ &スパイシーチキン
井463円 (税込500円) 大盛+50円	<b>豪華海老天3本のせ</b> <b>天井</b> 海老天ダブル6本のせは800円	とろ～り卵が美味しい <b>親子丼</b>
魚463円 (税込500円) ライス付	ご飯との相性ばっちり！ <b>サバ味噌煮</b>	西京味噌が決め手 <b>銀鮭の西京焼き</b>
冷し麺 463円 (税込500円) ふりかけおにぎり付 +70円	冷し中華はじめました <b>冷し中華</b>	明太子ととろろでさっぱり <b>明太とろろうどん</b>
数量限定 メニュー 売り切れ御免	<b>600円</b> 井人気ナンバー1 <b>カツ丼</b>	<b>600円</b> 本格タイ料理 <b>ガパオライス</b> パクチー入り

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・ツナマヨ)  
 各100円税込

**土曜日メニューをリニューアル！！**  
**日替わり弁当、からあげ弁当、カレーの3種類に  
 なります。**

○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



**春の土用の丑の日** お弁当と一緒に届けます！

一の丑は4月20日(木)  
 二の丑は5月2日(火)

加熱容器で熱々が  
 食べられます！  
**万年屋特製うな丼**  
 1300円税込



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  
 のり弁  
 540円税込

**デラックスのり弁・日の丸  
 リニューアル！**



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

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！！

**4月19日(水)**  
 ヒレとロースの味を  
 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

**4月26日(水)**  
 塩こうじが肉のうま味を  
 引き出す！  
 柔らかくってジューシー！  
**「手捏ね塩こうじ  
 ハンバーグ」**  
 750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】

<b>463円</b> (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
17	月	旬の味を楽しみましょう！豚肉とぜんまいの辛味噌炒め	エビフライ&からあげ	鶏肉とニラ炒め
18	火	<b>欲張り洋風弁当！！</b> <b>とろっとチーズインハンバーグ&amp;チキングリル</b>	チャーシュー&ウィンナー	カレーコロッケ
19	水	白飯にはコレ！皮まで旨い鮭塩焼き	ローストビーフ&肉団子	ハムカツ
20	木	辛さが食欲そそる！！ピリ辛生姜焼き	エビフライ&からあげ	豚肉と厚揚げの カレー炒め
21	金	食べごたえ十分！大きくってジューシーなメンチカツ	チャーシュー&ウィンナー	イカフライ
22	土	<b>菜めしごはんとおかずがいっぱい(日替わり500円400円) 単品メニューは、からあげ550円、週替わりカレー500円です。</b>		
24	月	週初めパワーアップメニュー！ 豚串カツ&鶏肉とチンゲン菜炒め	ローストビーフ&肉団子	チキンカツ
25	火	<b>大人気！とろっと卵のかつ煮弁当</b>	エビフライ&からあげ	豚肉とキャベツの オイスター炒め
26	水	万年屋特製 旨～い塩こうじからあげ	チャーシュー&ウィンナー	ホッケ塩焼き
27	木	<b>磯香る！栄養満点！鮭わかめごはんの日</b> <b>豚肉とアスパラ炒め</b> 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&肉団子	鶏肉とインゲンの コチュジャン炒め
28	金	スタミナつけましょう！鶏肉のんにく醤油炒め	エビフライ&からあげ	メンチカツ
29	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

400円に  
 +50円  
 でおかず  
 2品  
 サービス

+50円で  
 鮭わかめ  
 ごはん  
 に変更

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	一口メモ
17	月	【パンチの効いた味付に野菜が摂れる神対応】 マスのスパイス焼き野菜ソテーのせ/人参のなめたけ和え/ほうれん草の洋風和え/マカロニサラダ/ひじきの炒り煮/さつま芋のきんとん風	エ:330 た:20.0 塩:2.5	さつま芋を切る断面から白いミルク状の液体がしみだしてきます。この白い液体がヤラピンという成分で古くから緩下剤としての効果があることで知られています。
18	火	【昔から人気です アジフライ万歳】 アジフライ/鶏肉と野菜のバター醤油炒め/小松菜の磯和え/炒り卵あさりあん/イタリアンサラダ/果物	エ:332 た:18.3 塩:2.6	鮭に含まれるセレンはミネラルの1種で強い抗酸化作用があることで若返りや癌予防に効果があり、有害物質の解毒作用があることで知られています。
19	水	【まさにうまさを引き出し館に閉じ込めた一品！！】 豚肉の中華うま煮/えのきとワカメのサラダ/根菜の金平/なすの煮びたし/チンゲン菜のナムル/漬物	エ:332 た:20.1 塩:3.1	えのきにはビタミンB群のナイアシンを多く含み、糖質や脂質の代謝に関り、消火器を健康に保つ働きもしています。
20	木	【にんにく+味噌 最強コンビの出来上がりです】 豚肉のニンニク味噌炒め/揚げ餃子/三色お浸し/玉子焼き/キャベツと青じその和風サラダ/胡瓜の中華風甘酢漬	エ:346 た:19.0 塩:3.1	卵は元気の素！ 必須アミノ酸がバランスよく含まれており、免疫力をアップしてくれます。免疫力は、体に入ったウイルス等を撃退する力です。
21	金	【スパイシーな味付のチキンが癖になること間違いなし】 ヤンニョムチキン風/麻婆春雨/オーロラサラダ/お浸し/ザーサイ和え/デザート	エ:335 た:6.1 塩:3.3	鶏もも肉はビタミンB2やビタミンB12を多く含むビタミンB2は糖質、脂質、タンパク質を体内でエネルギーにするのに役立ちます。
24	月	【絶妙なバランス 職人技が光ります】 鱈の南蛮漬け焼き/はまぐり煮/菜の花と油揚げの煮びたし/鶏唐揚げ中華マヨネーズ/スイートポテト/山菜煮	エ:330 た:23.0 塩:1.8	アミノ酸バランスに優れた良質のタンパク質と微量脂質を主成分にしたはまぐりは、他の貝類同様、高タンパク、低カロリーの典型的健康食品です。
25	火	【甘味噌の風味とこくが食欲を駆り立てます】 豚肉の甘味噌焼き/水菜と桜海老のお浸し/若竹煮/野菜の山椒風味和え/中華サラダ/漬物	エ:278 た:16.8 塩:2.1	山椒の辛味成分はサンシオールとサンシヨアミドと呼ばれており、大脳を刺激して内臓器官の動きを活発化させる成分があると考えられています。
26	水	【密かに人気の高い味の染みこんだ筑前煮！！】 筑前煮/ほうれん草の朝地和え/大根サラダ/野沢菜と油揚げのソテー/天ぷら/果物	エ:334 た:16.6 塩:2.6	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、たくさん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。
27	木	【第一弾・人気の竜田早めの注文を！】 鶏もも竜田香味だれ/キャベツと三つ葉のお浸し/アスパラの土佐風作り/大学芋/海藻サラダ/胡瓜の辛味噌漬	エ:326 た:15.9 塩:2.7	胡瓜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。
28	金	【第二弾・大人気のポークソテー早い者勝ち！！】 ポークソテー/酢の物/五目野菜炒め/パプリカともやしのナムル/蓮根とひじきの炒め煮/チンゲン菜の青しそサラダ	エ:315 た:16.2 塩:3.2	蓮根はポリフェノールの一種とされる「タンニン」も含まれています。タンニンには炎症を抑える働きや止血作用があり、胃腸の炎症や潰瘍の予防に効果が期待できます。

**★おすすめメニュー★**

**550円**

4/17～4/21

**中華からあげ**

ピリ辛中華マヨで和えたからあげでご飯がススム！沢山のリクエストにお応えして中華からあげやっちゃいます！！

**500円**

4/17～4/21

**冷し中華**

冷し中華はじめました！彩りよく具材を盛りつけ。麺と具材を混ぜて、さっぱりいけます！！

**600円**

4/24～4/28

**ガパオライス**

本格タイ料理 バジルと炒めた鶏ひき肉と目玉焼きをご飯と混ぜて食べるエスニック丼です！

週替わりカレーメニュー  
**500円** 税込

**昔ながらの具材ゴロゴロカレー**  
 (4月17日(月)～22日(土))  
 懐かしい味と大き目具材がゴロゴロ入ったカレーです！

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

**ポーク辛～(カレー)**  
 (4月24日(月)～28日(金))  
 激辛注意！辛さの中にうま味感じるカレー

**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！