

# 平成29年5月後半メニュー

5月22日(月)～6月4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☆

	5/22(月)～5/26(金)	5/29(月)～6/2(金)
463円 (税込500円) ライス付	<b>豪華コンボランチ</b> ハンバーグおろしソース &エビフライ おろしソースがさっぱりで美味しい	550円 みんな大好きからあげ弁当 スタンダードからあげ
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	とろとろ卵が美味しい <b>親子丼</b> 和風だしが決め手	ボリューム満点！人気丼メニュー <b>豚丼</b> 豚肉ダブル16枚は900円
魚463円 (税込500円) 大盛+50円	白身魚の素材の味を活かした一品 <b>タラフライ</b> タルタルソース付 タルタルソースとの相性もばっちり！	550円 桜チップで自家製スモーク スモークサーモン 人気ナンバー1魚メニュー
冷し麺 463円 (税込500円) ふりかけおにぎり付 +70円	台湾ミンチが決め手の絶品名古屋めし <b>台湾まぜそば</b> ピリ辛味が食欲そそる！！	さっぱりとろろが美味しい定番メニュー <b>とろろそば</b>
数量限定 メニュー 売り切れ御免	600円 <b>シンガポール チキンライス</b>	600円 <b>長崎トルコライス</b>

★おすすめメニュー★

600円



5/22～5/26

**シンガポール  
チキンライス**

シンガポール名物料理！  
茹でた鶏肉に特製ソース  
をかけて食べるエスニック  
カフェご飯です。

500円



5/29～6/2

**豚丼**

盛付がインパクト大！  
しかもボリューム満点  
で大満足間違いなし！  
豚ダブル16枚は900円

600円



5/29～6/2

**長崎  
トルコライス**

長崎のご当地グルメ。  
カレーピラフにでっかい  
とんかつ、デミソースが  
絶品です！！

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**  
 (5月22日(月)～27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



**バターチキンカレー**  
 (5月29日(月)～3日(土))  
 日本人の味覚に一番合うと言われるカレー

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！

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  
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24日(水)

淡白なメカジキにチーズを  
挟みました！  
「メカジキの  
チーズフライ  
&ホタテベーコン巻」  
750円税込



750円

5月31日(水)

桜チップで自家製スモーク  
とぶつといエビフライ  
「スモークチキン  
&大エビフライ」  
800円税込



800円

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
22	月	ホッとする懐かしさの牛肉入りサクサクコロッケ	エビフライ&からあげ	豚肉とキャベツの 味噌炒め
23	火	<b>具沢山！豚肉のしぐれ煮</b>	チャーシュー&肉団子	チキンカツ
24	水	辛味の中にうま味があるキーマカレーフライ	エビフライ&からあげ	玉子サラダフライ
25	木	<b>タルタルソースが決め手！宮崎名物 チキン南蛮弁当</b>	チャーシュー&肉団子	ブリ照焼
26	金	食べごたえ十分！！厚切りハムカツ	エビフライ&からあげ	鶏とニラの甘辛炒め
27	土	菜めしごはんとおかずがいっぱい	シェフにおまかせ	菜めしごはん おかずがいっぱい
29	月	ピリッと辛い山椒の効いた麻婆炒め	チャーシュー&肉団子	メンチカツ
30	火	<b>食欲全開メニュー 生姜焼き&amp;白身フライ</b>	エビフライ&からあげ	豚肉とレンコンの シャキシャキ炒め
31	水	豚肉と揚げ出し豆腐のたっぷり野菜あんかけ	チャーシュー&肉団子	キーマカレー炒め
1	木	<b>特製トマトソースの イタリアンハンバーグ弁当</b>	エビフライ&からあげ	アジフライ
2	金	さっぱり白身魚の竜田揚げ おろしポン酢付	チャーシュー&肉団子	豚肉とタケノコの オイスター炒め
3	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

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 白ごはん普通盛 +十穀米半ライス	一口メモ
22	月	【 <b>鮭を一日しっかりと漬けた風味溢れる一品です</b> 】 鮭の味噌漬焼き/挽肉と竹の子の中華炒め/さつま芋とアーモンドのサ ラダ/ひじきの煮物/キャベツと三つ葉のお浸し/漬物	エ:336 た:21.1 塩:3.0	アーモンドの主成分であるオレイン酸やリノール 酸などの不飽和脂肪酸はドロドロ血液のもとに なる悪玉コレステロールの減少効果や血栓予防 効果があります。
23	火	【 <b>栄養満点ひじきご飯にガーリックの風味がたまらない！</b> 】 ひじきごはん/豚肉のガーリックパン粉焼き/五目きんぴら/オーロラサ ラダ/南瓜のグラッセ/大豆もやしの中国風和え/漬物	エ:526 た:21.0 塩:2.5	<b>サービスメニュー！ご飯がひじきごは んになります。</b> 南瓜はカリウムを多く含む。ナトリウムを排 泄し高血圧に効果あり。長時間の運動によ る筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。
24	水	【 <b>ジューシーな厚揚げと味噌のこくが激的なうまさ</b> 】 厚揚げと豚肉のネギ味噌炒め/田舎煮/春巻/ミートグラタン/ミックスサラ ダ/漬物	エ:322 た:12.6 塩:2.4	厚揚げは良質なタンパク質を含む優れた栄養 のある食べ物です。貧血を予防し、細胞の生 まれ変わりや新しい赤血球を作りだす為に欠か せないビタミンである葉酸を含みます。
25	木	【 <b>白身魚のほっくり感が人気です</b> 】 白身魚の二色揚げ/筑前煮/ワカメの生姜和え/菜の花のお浸し/なめこお ろし/漬物	エ:334 た:22.0 塩:2.5	なめこのネバネバの元「ムチン」は目の表面 や胃腸の粘膜にも含まれる成分で胃腸炎、 胃炎を予防、改善に役立ちドライアイ等の 目の乾きにも効果を発揮してくれます。
26	金	【 <b>肉厚な茄子を人気の中華で仕上げました</b> 】 マーボー茄子/挽肉入り擬製豆腐/しらすとニラのお浸し/ナムル/青梗菜 とハムの炒め物/デザート	エ:251 た:13.9 塩:3.0	しらすに含まれるタウリンはコレステロール と結びついて体外へ排出したり、肝臓の働 きを良くします。動脈硬化や心筋梗塞の予 防、二日酔い防止にも効果あり。
29	月	【 <b>クリームにほんのりガーリックは以外にもマッチ</b> 】 チキンのクリーム煮ガーリック風味/キャベツと海老のサラダ仕立て/いん げんと人参の海苔和え/竹輪の胡麻しそ風味/もやしとにんじくの茎のピリ 辛和え/もみきゅうり	エ:308 た:20.5 塩:3.1	にんにくの芽はビタミンCもたっぷり。免疫力 を高め、風邪などの予防や美肌対策にも効 果的です。
30	火	【 <b>大根とぶりの組み合わせは日本の味の代表作</b> 】 ぶり大根/中華炒め/ブロッコリーの胡麻和え/きのこのソテー/一口巾着/ キャベツの韓国風漬物	エ:242 た:16.9 塩:2.8	大根にはジアスターゼというでんぷん分解 酵素が多く含まれており、消化を助け、胃酸 過多、胃もたれ、胸焼けなどに効果があり ます。
31	水	【 <b>食べ応え満足なポークソテーは食べる価値あり</b> 】 ポークソテーマスタードソース/ポパイソテー/さっぱりポン酢和え/マカロ ニのトマトソース和え/金時豆とさつま芋の煮物/デザート	エ:294 た:21.7 塩:2.2	金時豆には黒豆の3倍もポリフェノールが 含まれています。抗酸化作用がありアンチ エイジング対策、シミやシワなどの予防にも 役立ちます。
1	木	【 <b>梅のさっぱり味に紫蘇の風味が爽やかに広がります</b> 】 鶏肉の梅しそ焼き/海藻とイカの和風サラダ/赤ピーマンの味噌和え/蓮根 とひじきの煮物/茄子の四川風炒め/セロリと昆布の醤油漬	エ:331 た:21.3 塩:3.2	しその葉は非常に栄養価が高く、特にカロ テン(ビタミンA)の多さは全野菜の中でも トップクラスです。
2	金	【 <b>麺の力で旨味が存分に引き出された一品です</b> 】 鯖の塩麹焼き/蒲鉾と三つ葉の卵とじ炒め/小松菜の煮びたし/にらともや しのおかか和え/肉団子/漬物	エ:327 た:25.2 塩:2.9	麺の効能には①としてドロドロの血液を改 善して血圧を下げたり、動脈硬化などの生 活習慣病を予防したりします。