

# 平成29年6月後半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までお願いします。6月19日(月)～7月2日(日)  
 ※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。  
 ※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☆

	6/19(月)～6/23(金)	6/26(月)～6/30(金)
463円 (税込500円) ライス付	<b>550円</b> 大人気！宮崎ご当地グルメ <b>チキン南蛮</b> タルタルソースが決め手です！	<b>550円</b> でっかくて大満足！！ <b>でっかい串カツ</b> 豚串カツがやわらかくて美味しい！
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	揚げたメカジキがふっくら美味しい！ <b>メカジキの揚げポキ丼</b> こってりした脂とうま味、甘みが特徴	卵がとろとろで絶品です！！ <b>親子丼</b>
魚463円 (税込500円) ライス付	ごはんをよく合う定番定食 <b>サバ味噌煮</b>	<b>550円</b> 桜チップでスモーク <b>スモークサーモン</b> 桜チップでスモーク
冷し麺 463円 (税込500円)	野菜たっぷりタンメン <b>冷しタンメン</b>	ピリ辛ゴマスープが食欲そそる <b>冷し担担麺</b>
ふりかけおにぎり付 +70円	さっぱり味でツルツルいける！ <b>水戸の梅かつおうどん</b>	ネバネバ食材でスタミナアップ！ <b>ネバネバスタミナそば</b> (とろろ&オクラ&なめこ&茎ワカメ)
数量限定 メニュー 売り切れ御免	<b>600円</b> お客様の熱い声にお応えて <b>ガパオライス</b> パクチー付き	<b>600円</b> ハンバーグとチキンライスのコラボ <b>チキンライスの ロコモコプレート</b>

## ★おすすめメニュー★



6/19～6/23

### ガパオライス

タイの定番料理。  
 ピリ辛味に炒めた挽肉と目玉焼きをご飯に  
 乗せました！パクチー  
 好きにもおススメです！  
**+100円でパクチー増量**



6/19～6/23

### メカジキの揚げポキ丼

ハワイで人気のポキ丼  
 を揚げってみました！  
 ふっくら揚げたメカジキ  
 がやわらかくて絶品！



6/26～6/30

### でっかい串カツ

柔らか豚串カツはでっ  
 かくて、食べごたえ  
 満点！！  
 しかも豚肉にはビタミン  
 B1 がたっぷり！

週替わりカレーメニュー  
**キーマカレー**  
 500円税込  
 (6月19日(月)～24日(土))  
 挽肉とビーンズの食感が美味しカレー！

**牛すじ煮込みカレー**  
 500円税込  
 (6月26日(月)～1日(土))  
 当店シェフが2時間  
 じっくり煮込んだ牛すじ  
 が絶品なカレーです！

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！**

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

6月21日(水)は夏至。夏至にはタコを食べ  
 る風習があります！田植え後の稲がタコの足の  
 ように大地にしっかりと根づいて育ってほしいという思  
 いからタコを食べるそうです。

**大洗駅前弁  
 三浜たこめし  
 880円税込**

**土曜メニュー**  
 ○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～550円

冷やし麺○6/24(土)水戸の梅かつおうどん500円  
 ○7/1(土)冷し担担麺500円

皇室御献上の浜「宮城県  
 東松島市矢本」の新海苔使用。

**デラックスのり弁・日の丸  
 リニューアル！**

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

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！！

**6月21日(水)**

塩こうじで焼き上げているので  
 柔らかくて美味しい！  
**「筒切りサーモンの  
 ステーキ塩こうじ焼」**  
 750円税込

**6月28日(水)**

チーズを豚バラ肉で巻いて  
 とんかつにしました！  
**「豚ロール  
 チーズカツ」**  
 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	
19	月	甘辛味が食欲をそそる！鶏肉のコチュジャン炒め	中華からあげ&ちくわ天	イカフライ	400円に +50円 でおかず 2品 サービス
20	火	刺激的な辛さで食欲増進！ 豚肉キャベツ炒め&白身フライ	エビフライ&からあげ	五目野菜炒め	
21	水	<b>夏至の日には万年屋のタコ揚げ &amp;鶏とごぼうのピリ辛炒め</b>	エビチリ&春巻	野菜コロッケ	
22	木	<b>ガッツリ系メニュー 生姜焼き&amp;メンチカツ</b>	中華からあげ&ちくわ天	レンコンの シャキシャキ炒め	
23	金	<b>サービスごはん カルシウムたっぷり「いりこ菜めしの日」 さっぱり豚しゃぶ弁当</b>	エビフライ&からあげ	鶏肉とチンゲン菜の 韓国風炒め	+50円で ごはんが いりこ菜めし に
24	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	
26	月	中までうま味が染み込んだ肉じゃが弁当	エビチリ&春巻	鶏とピーマンの 中華炒め	
27	火	<b>食べごたえ十分！ ご飯がススム豚肉のカレー風味天ぷら</b>	中華からあげ&ちくわ天	麻婆春雨	400円に +50円 でおかず 2品 サービス
28	水	味噌の風味とコクを詰め込んだ鶏肉と白菜炒め &イカフライ	エビフライ&からあげ	鶏肉とニラの 豆板醤炒め	
29	木	<b>肉の日メニュー やわらかヒレカツ&amp;からあげ</b>	エビチリ&春巻	サバ味噌焼	
30	金	<b>彩り野菜とタケノコの食感がグッドな チンジャオロース</b>	中華からあげ&ちくわ天	チキンクリームフライ	
1	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	

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)	白ごはん普通盛 +十穀米半ライス	栄養価	一口メモ
19	月	<b>【人気の肉じゃがと食欲そそるカレー風味のコラボです】</b> カレー風味肉じゃが/挽肉と牛蒡のしぐれ煮/さやエンドウの胡麻和え/ハムとニラの卵炒め/チンゲン菜とコーンのお浸し/キャベツの浅漬け		エ:298 た:13.5 塩:2.9	じゃが芋はビタミンB群、Cやミネラル成分が豊富で、特にビタミンCはみかん並みで、熱に強く壊れにくく、癌・高血圧・心筋梗塞などの成人病の予防や美容に効果的である。
20	火	<b>【本日限定！『坂農苑』のフレッシュブルーベリー】</b> ハンバーググラウトウイユソース/大根とコーンの青しそサラダ/マカロニのスパイス和え/アスパラバター炒め/ブロッコリーときのこのペペロンチーノ/本日限定ブルーベリー		エ:292 た:15.0 塩:2.7	ブルーベリーなどに含まれる色素「アントシアニン」に骨粗しょう症の予防効果があることが国立長寿医療研究センター室長のマウスを使っての実験でわかったそうです。
21	水	<b>【五目ご飯の日！ 淡白なタラをふっくら揚げ+磯の風味満載！！】</b> 五目ご飯/タラの竜田揚げ青のり風味/海老と蓮根のオイスターソース炒め/甘酢生姜和え/小松菜と油揚げの煮びたし/ひじきの煮物/胡瓜の韓国風漬物		エ:211 た:16.0 塩:3.0	ご飯がサービスで五目ご飯になります。五目ご飯のカロリーは438kcalです。鱈は低脂肪白身魚です。バランスの良いビタミンB群との相乗効果で体力向上、代謝活動の促進、免疫力向上の働きあり。
22	木	<b>【うみゃー味噌カツが！ここで食べる価値ある一品】</b> 味噌カツ/野菜サラダ/ほうれん草のお浸し/ワカメの酢の物/大根のしらす和え/漬物		エ:333 た:13.9 塩:3.0	わかめにはフコイダンが豊富に含まれています。フコイダンはNK細胞を活性化する働きがあり、免疫力の向上、がんの予防効果などが期待されています。
23	金	<b>【爽やかな柚子の風味がお口に広がるジューシー鶏肉】</b> 鶏肉の柚子香焼き/煮物/大根のきんぴら風/ペンネソテー/人参とさつま芋のイタリア風サラダ/漬物		エ:336 た:15.0 塩:3.0	大根にはジアスターゼと言うでんぷん分解酵素多く含まれており、消化を助け、胃酸過多、胃もたれや胸焼けなどに効果があるそうです。
26	月	<b>【プロヴァンス⇒フランス南仏地方 フランス仕立てです】</b> 白身魚とトマトのプロヴァンス風/じゃが芋とベーコンのコンソメ和え/フレッシュサラダ/いんげんのマスタード風味/肉団子/デザート		エ:284 た:17.5 塩:2.6	ベーコンの栄養価は豚肉と殆ど同じでビタミンB1が豊富に含まれています。夏バテの予防や虚弱体質の改善などに最適でいろんな料理にもよく旨味がです
27	火	<b>【カルシウム抜群トロ〜りチーズで贅沢気分】</b> チーズチキンカツ/三色お浸し/海苔わさび和え/南瓜の甘煮/凍り豆腐の含め煮/漬物		エ:279 た:19.2 塩:2.9	わさびの辛味成分シログリニンがアレルギンチオシアネートに変化。殺菌作用、消化促進作用、利尿作用、がん予防効果があり香気成分には抗ストレス作用、精神安定作用あり。
28	水	<b>【鮭菜めしご飯の日！ 人気の生姜焼きがさっぱり梅味が魅力的】</b> 鮭菜めしご飯/豚肉の梅生姜焼き/りんごとキャベツのコールスローサラダ/ニラ卵炒め/根菜のきんぴら/もやしの糸削りし和え/デザート		エ:329 た:16.6 塩:3.0	ご飯がサービスで鮭菜めしになります。鮭菜めしのカロリーは白米と同じです。りんごにはクエン酸、りんご酸といった有機酸を多く含む胃腸の働きを良くし、殺菌作用などの効果があります。
29	木	<b>【ピリッとしたアクセントの甘酢が絶大な美味さ】</b> 鱈の南蛮漬け焼き/炒り豆腐/ナムル/おくらともやしの和え物/塩茹でスナップえんどう/カブの漬物		エ:334 た:29.4 塩:3.0	豆腐の栄養素 ③レシチン 新陳代謝を活発にする脂質です 血液サラサラにして脳細胞を活性化させます。
30	金	<b>【ガーリックの風味とマスタードのまろやかさが癖になる】</b> ポークガーリックソテー マスタードソース/フライドポテト/キャベツのゆかり和え/さつま揚げの煮びたし/カニ風味サラダ/オレンジ		エ:341 た:16.0 塩:2.7	キャベツはビタミンUを含んでいるのが特徴です。ビタミンUは別名キャベジンと呼ばれており、胃や十二指腸の健康を保つ事に優れた効果があります。