

# 平成29年7月前半メニュー

◎当日のご注文は、AM10:00までお願いします。7月3日(月)～7月16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☆

	7/3(月)～7/7(金)	7/10(月)～7/14(金)
463円～ (税込500円) ライス付	<b>550円</b> 名古屋名物 <b>味噌カツ</b>	<b>550円</b> 暑い日にさっぱり!! <b>豚しゃぶとろろ</b>
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	自家製チャーシュー6枚のせ <b>チャーシュー丼</b> チャーシューダブル12枚は900円 夏にさっぱり黒酢あん!	豪華海老天3本&夏野菜天ぷら <b>夏野菜の天井</b>
魚463円～ (税込500円) ライス付	<b>サバの竜田揚げ</b> <b>黒酢あん</b> 黒酢で食欲増進、疲労回復	<b>550円</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	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>	スパイシーなカレースープで食欲増進! <b>カレーラーメン</b>
数量限定 メニュー 売り切れ御免	<b>600円</b> 世界的に人気のスペイン料理 <b>旨辛トマトソースの パエリア</b>	<b>600円</b> <b>ハルチャー</b> チャーハン&旨辛四川風春雨のコラボ

**★おすすめメニュー★**

**500円**



7/3～7/7  
**サバの竜田揚げ  
黒酢あん**

サバの竜田揚げにさっぱり黒酢あんをかけました! 黒酢には食欲増進、疲労回復の効果あり!!

**500円**



7/3～7/7  
**豚しゃぶうどん  
すだち風味**

夏にさっぱり!! すだち風味のおつゆで暑い日にもツルツルいけちゃいます!

**600円**



7/10～7/14  
**ハルチャー**

本格チャーハンとピリ辛味に仕上げた春雨の旨煮が絶妙なコンビネーション!  
ボリューム満点です!

週替わりカレーメニュー

**バターチキンカレー**  
500円税込  
(7月3日(月)～8日(土))  
挽肉とビーンズの食感が美味しカレー!

**ビーフカレー**  
550円税込  
(7月10日(月)～15日(土))  
ゴロゴロビーフが満足感100%!  
絶品ビーフカレー!

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!**

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

7月25日(火)8月6日(木)は土用の丑の日!  
万年屋特製うな丼でスタミナアップ!  
発熱容器で熱々が食べられます  
特製うな丼1,300円税込  
牛焼肉弁当  
1,080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○7/8(土)豚しゃぶうどんすだち風味500円  
 ○7/15(土)台湾まぜそば500円



皇室御献上の浜「宮城県東松島市矢本」の新海苔使用。

**テラックスのり弁・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  
テラックス(のり弁、日の丸)  
1080円税込  
テラックススペシャル日の丸

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

にっぽんのり弁  
540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1回限定です!!

**7月5日(水)**

柔らかくてジューシーなステーキと  
フリフリエビのフライのセット!  
**「メカジキのステーキ  
&エビクリームフライ」**  
税込750円

**7月12日(水)**

ネギたっぷり  
南蛮ソースが美味しい  
**「チキン南蛮グリル」**  
750円税込

【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	403kcal
	白ごはん大盛り	554kcal + 50円
	(白ごはん普通盛り)	十穀米半ライス
	(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	
3	月	ごはんモリモリ暑さに負けない! 豚バラもやしのカレー炒め	とろろ&ウィンナー	エビカツ	400円に +50円 でおかず 2品 サービス
4	火	人気のとろり感が最高なチーズインハンバーグ	手作りエビフライ	豚肉と白菜の オイスター炒め	
5	水	辛さとうま味がマッチした四川風麻婆茄子炒め	吉田屋のでっかい梅干し &肉団子	サワラのピリ辛焼き	
6	木	<b>満足感◎のエビフライ&amp;塩こうじからあげ</b>	とろろ&ウィンナー	カレーコロッケ	
7	金	<b>SP七タメニュー 五目ちらし寿司 チキンカツ&amp;肉野菜炒め</b> 白ご飯ご希望のお客様はお知らせください	手作りエビフライ	白身フライ	+50円で ごはんが 五目ちらし 寿司に
8	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 とおかずがいっぱい	400円に +50円 でおかず 2品 サービス
10	月	辛味の効いたアジア風豚肉のバジル炒め	吉田屋のでっかい梅干し &肉団子	チキン照焼	
11	火	<b>たまには洋風弁当 カニクリームコロッケ&amp;サバカレーチーズ焼き</b>	とろろ&ウィンナー	鶏肉とナスの チリソース炒め	
12	水	<b>トントンメニュー 甜面醬の旨みがGood豚キャベツ炒め&amp;とんかつ</b>	手作りエビフライ	メンチカツ	
13	木	<b>暑い日にはラテンのノリで吹き飛ばそう! でっかいスパイシーチキンソテー サルサ添え</b>	吉田屋のでっかい梅干し &肉団子	挽肉とキャベツの 炒め物	
14	金	<b>みんな大好きからあげ&amp; タルタルソースに白身フライ</b>	とろろ&ウィンナー	鶏肉とアスパラの 味噌炒め	
15	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)	栄養価	一口メモ
3	月	<b>【アクセントの辛味が食欲をそそるカギです】</b> 鶏肉の辛味噌焼肉/揚げ出し豆腐/ひじき五目煮/海老とパプリカのソテー/胡瓜の中華風甘酢漬物	エ:334 た:20.0 塩:2.8	パプリカに含まれるビタミンP 壊れやすいビタミンCをフォローしながら 自分も活性酸素の除去してくれるのが ビタミンPなのです。
4	火	<b>【夏の一品と言ったらこれ! 美味しさ格別!】</b> 豚肉と豆腐のチャンプルー/春巻き/キャベツと青しそのサラダ/高野豆腐 と南瓜の含め煮/春雨のエスニック和え/デザート	エ:311 た:12.2 塩:3.2	高野豆腐に含まれる栄養成分、タンパク質 (アミノ酸)は体内の新陳代謝を活性化し、 コラーゲンの合成には欠かせない成分でも あります。
5	水	<b>【おなか煮ごはんの日 淡白な白身に黄沢野菜で召し上がれ】</b> おなか煮ごはん/白身魚のスパイス焼き野菜ソテーのせ/チンゲン菜 の生姜和え/ツナとトマトのスパゲティ/ブロッコリーとチーズのサラダ/セ ロリの漬物/	エ:253 た:19.7 塩:2.9	ごはんがサービスでおなか煮ごはん になります。おなか煮ごはんのカロリーは 白飯と同じです。チーズはタンパク質、脂質 やビタミン、ミネラル豊富でコップ1杯(200ml) の牛乳とチーズ20gが丁度同じくらい。
6	木	<b>【満腹感抜群のジューシー厚揚げが刺激的な美味さ】</b> 厚揚げの豆板醤炒め/豚肉の梅和え/シーフード入り海藻サラダ/キャベ ツと三つ葉のお浸し/玉子焼き/オレンジ	エ:290 た:20.0 塩:2.6	最近では梅干には殺菌効果だけではなく生活 習慣病や癌を予防する効果まであること が分かってきたそうです。
7	金	<b>【ガツンとした時、疲れを感じたらこれに決まりでしょう】</b> 豚キムチ炒め/しし唐揚げ焼肉おかつのせ/大根サラダ/三色お浸し/胡瓜 の酢の物/金時豆とさつま芋の煮物	エ:262 た:13.2 塩:2.4	キムチには整腸作用、便秘改善の効果 があります。キムチには植物性乳酸菌のラク タリス乳酸菌が含まれ胃酸に強く腸内ま で届く特徴があります。
10	月	<b>【さっぱりと仕上げた和風おろしでどうぞ】</b> ヘルシーチキンカツさっぱりおろし煮/バジルスパゲティ/ほうれん草とコー ンのガーリック炒め/しらすとニラのお浸し/イカと葱のぬた/漬物	エ:337 た:22.7 塩:2.6	葱に含まれる栄養素はビタミンA・C・βカロテン やカルシウムとなります。葱に含まれるアリシン はビタミンB1の吸収を助けてくれるものです。
11	火	<b>【魚に野菜にバランス抜群 味の染みた南蛮漬けです】</b> ますと切干大根の南蛮漬け/五目野菜炒め/もやしと竹輪の和え物/がん も煮/ツナマカロニサラダ/漬物	エ:330 た:16.3 塩:2.9	ますに含まれるドコサヘキサエン酸(DHA) は脳細胞を活性化させ老人性認知症の改 善に有用とされています。
12	水	<b>【菜めしの日 世界の味に挑戦 黄沢気分のランチが出来ました】</b> 菜めし/牛肉の韓国風焼肉/もやしのナムル/ビーフンサラダ/蓮根の大 納言煮/リンゴとキャベツのコールスローサラダ/大根と人参の柚子和え	エ:330 た:19.1 塩:2.6	ごはんがサービスで菜めしになりま す。菜めしごはんのカロリーは白飯と同じで す。りんごにはアップルフェロンという成分 があり、虫歯予防の効果があると言われて います。
13	木	<b>【絶妙仕立てのバランスのとれた館で】</b> 酢豚/きゅうりとメンマのゴマ油風味サラダ/じゃことチンゲン菜のお浸し/ 甘辛ごぼう/揚げ餃子/デザート	エ:301 た:16.2 塩:2.4	ジャコは骨や内臓を気にすることなく 丸ごと食べれるのでカルシウムがと っても豊富です。
14	金	<b>【マーマレードの優しい甘さと酸味が決めて!!】</b> チキンのマーマレード焼き/ウィンナーとなすのチリソース風/えのきと小 松菜の煮びたし/キャベツの辛子和え/アスパラの磯風味/漬物	エ:340 た:16.0 塩:2.8	アスパラは免疫力アップや疲労回復、さら には肝機能改善など若い女性から壮年の 方々にまで広い世代にありがたい効能が一 杯です。