

平成29年7月後半メニュー

7月18日(火)～7月30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

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

原材料高騰のため一部メニューが値上げになりました。よろしくお願いたします

各種おにぎり(梅・シヤケ・コブ・明太マヨ・ツナマヨ) 各100円税込

☆週替わりメニュー☆

	7/18(火)～7/21(金)	7/24(月)～7/28(金)
510円 (税込550円) ライス付	人気ナンバーワン 塩こうじからあげ 塩こうじがうま味を引き出す	夏に酔っ張り！！ 黒酢酢豚 やわらか豚肉が美味しい
丼463円 (税込500円) 大盛+50円	本場の味を再現！ ビビンバ丼 ピリ辛ナムルが決め手	ボリューム満点！！ ジャンボチキンソースカツ丼
魚510円 (税込550円) ライス付	ごはんよく合う！ さわらの甘酢あんかけ	スモークサーモン 桜チップで自家製スモーク
冷し麺 510円 (税込550円) ふりかけおにぎり付 +70円	さっぱりゴマダレ！ 冷しパンバンジー麺	定番メニュー！ 冷しチャーシュー麺
数量限定 メニュー 売り切れ御免 大盛+50円	600円 東南アジアで人気！ シンガポールチキンライス	600円 沖縄の郷土料理 タコライス サルサが決め手

★今月のおすすめ



シンガポールチキンライス

シンガポールやマレーシアで人気の料理です！
 鶏の出汁で炊いたご飯に茹でた鶏とソースをかけて混ぜて食べるととっても美味しいんです！



タコライス

メキシコの郷土料理タコの具材をごはんに乗せた沖縄料理。ピリ辛サルサソースが決め手！！
 チーズとサルサと挽肉の相性が抜群！暑い日にも食欲全開！

7月25日(火)8月6日(日)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



丑の日には牛食べて夏を乗り切る！！
牛焼肉弁当1,080円税込

週替わりカレーメニュー

7月18日(火)～22日(土)

ライス大盛+ 50円
 ルー大盛 +100円

新メニュー！NEW
ほろほろお肉のポークカレー 550円 税込
じっくり煮込んだ豚肉口の中でほろほろ
ほどける絶品ポークカレー！



カレーにトッピング
 ロースとんかつ
 1枚+150円
 2枚+300円

欲張りさん必見！！
カレーに牛焼肉を
プラス
焼肉あいかけ
カレー
+100円 税込

7月24日(月)～29日(土)

キーマカレー 500円 税込
ひき肉とビーンズの食感が美味しい
ピリ辛カレー！



たっぷり野菜のサラダ



からあげポテトセット

カレーとセットで50円引き！

限定メニュー

厳選した素材を生かした限定メニュー！予約も受け付けております！

7月18日(火)



さっぱり夏野菜のグリルと手捏ねハンバーグおろしポン酢の夏メニュー
「手捏ねハンバーグおろしポン酢&夏野菜のグリル」

800円 800円税込

【白ごはん・十穀米の料金及びカロリー表】

463円 (税込500円) (白ごはん普通盛り) (十穀米半ライス)	白ごはん半ライス 201kcal 白ごはん普通盛り 403kcal 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	
18	火	ナッツの香ばしさと辛味がマッチ！豚肉とナッツの豆板醤炒め	手作りエビフライ	五目野菜炒め	
19	水	大人気な豚ロース串カツ&鶏肉の味噌炒め	吉田屋のでっかい梅干し&肉団子	アジフライ	
20	木	暑さを吹き飛ばそう！ご飯がススムとんかつ弁当	とろろ&ウィンナー	かぼちゃコロッケ	
21	金	豚バラゴボウ炒め&メンチカツ	手作りエビフライ	ホッケ塩焼き	
22	土	日替わり弁当(400円・500円) 唐揚げ弁当550円 週替わりカレー550円 冷やし坦々うどん 550円			
24	月	タルタルと相性バツグン！サーモンフライ	吉田屋のでっかい梅干し&肉団子	豚肉コチュジャン炒め	
25	火	大人気！柔らか豚ヒレカツ&鶏肉のカレーマリネ焼	とろろ&ウィンナー	八宝菜	
26	水	沖縄名物 ゴーヤーチャンプルー&人参シリシリ	手作りエビフライ	イカカツ	
27	木	食欲全開！ やみつきピリ辛生姜焼き弁当	吉田屋のでっかい梅干し&肉団子	豚ニラ炒め	
28	金	豚肉とインゲンのオイスター炒め	とろろ&ウィンナー	サバ生姜醤油焼	
29	土	日替わり弁当(400円・500円) 唐揚げ弁当550円 週替わりカレー550円 冷やしチャーシュー麺 550円			

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

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
18	火	【ふんわりほのかな香りと風味の香草使いが決め手です】 豚肉の香草焼き/大根の柚子ポン酢/中華サラダ/オクラの生姜マリネ風/南瓜とレーズンのサラダ/漬物	エ:326 た:15.7 塩:2.2	オクラにはβカロテンがレタスのおよそ3倍以上も含まれているようです。喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。
19	水	【炊き込みワカメごはんの日 ピリッとしまりのある味付けでお箸が進みます】 炊き込みワカメごはん/鶏肉のチリソース煮/椎茸と南瓜の甘煮/和風サラダ/揚げ出し里芋/小松菜と油揚げの煮びたし/キャベツの漬物	エ:306 た:14.4 塩:2.8	ご飯がサービスで炊き込みワカメごはんになります。ワカメごはんのカロリーは、白米と同じです。里芋のぬめりはガラクトンという炭水化物とタンパク質の結合した粘性物質で癌の予防に効果があります。
20	木	【人気！白身魚に熱々餡かけ野菜で贅沢仕立て】 白身魚の竜田揚げ野菜餡かけ/スパゲティツナサラダ/根菜の金平/ほうれん草とわかめのわさび和え/いんげんの白和え/デザート	エ:290 た:21.0 塩:33.1	ほうれん草の根の赤い部分にはマンガンが含まれており沢山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。
21	金	【二つの掛け合せが好物多しの贅沢三昧】 ハンバーグすき焼き風/ペンネソテー/フレンチサラダ/お浸し/ジャコ和え/デザート	エ:329 た:16.0 塩:2.8	じゃこには骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなどを含みます。
24	月	【ジューシー厚揚げ、満足感が味わえる一品です】 厚揚げと豚挽き肉の甘味噌炒め/ミニオムレツ/ごぼうサラダ/青菜とあさりの辛子和え/アスパラの土佐風作り/漬物	エ:261 た:15.1 塩:2.5	あさりには鉄分やビタミンB12がおおく含まれています。鉄分、ビタミンB12はいずれも貧血を予防する効果があります。
25	火	【土用丑の日・最高傑作の出来栄えで夏を乗り切れ！！『う』づくしメニュー】 牛肉『う』のしぐれ煮/『う』の花/『う』スターソース仕立ての野菜炒め/『梅』風味サラダ/『う』くいす豆/『瓜』の漬物	エ:332 た:16.1 塩:2.9	土用丑の日には『う』の字が附く物を食べると夏負けしないと言う習慣があったとされています『う』づくしメニューで元気100%を目指しましょう。
26	水	【夏の暑い時にさっぱり酢飯のちらし寿司が登場です】 ちらし寿司/エビフライ/煮物/味噌炒め/もやしと三つ葉のお浸し/わかめと春雨の生姜和え	エ:281 た:13.9 塩:3.1	ご飯がサービスでちらし寿司になります。ちらし寿司のカロリーは245kcalです。茄子の色素であるアントシアニン系のナスニンはフラボノイドの一種です。ナスニンは悪玉コレステロール値を低下させ動脈硬化を防ぎます。
27	木	【甘しよっぱく煮詰め絡めたタレが最高の出来栄え！】 いわしの蒲焼風/炒り豆腐/ピーナッツ和え/もやしと挽肉のカレー炒め/ナスの煮びたし/漬物	エ:322 た:21.1 塩:2.8	いわしには特にビタミンB群やビタミンEは非常に豊富に含まれており、女性、とりわけ妊婦中や授乳中の方は積極的に摂ると良い食品の一つです。
28	金	【ふっくらジュワッと美味さ広がる鶏竜田】 鶏もも竜田風味だれ/がんも煮/わかめのカニ風味サラダ/もやしの糸削り和え/水菜と桜えびのお浸し/胡瓜の辛味漬	エ:330 た:20.7 塩:2.9	もやしはダイエットにも効果があり食物繊維を豊富に含みローカロリー。減量中にどうしても不足しがちなビタミン類やカルシウム、カリウムも補えます。

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！！