

# 平成29年8月後半メニュー



◎当日のご注文は、AM10:00 までにお願ひします。  
 ※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。  
 ※仕入都合上、内容が変更になる場合がございます。

8月17日(木)~9月3日(日)

**お弁当の万年屋**  
 TEL 029-267-5104  
 FAX 029-267-5916

## ☆週替わりメニュー☆

	8/17(木)~8/25(金)	8/28(月)~9/1(金)
510円 税込550円 ライス付	夏はとろろでさっぱり!! <b>豚しゃぶとろろ</b>	人気ナンバー1メニュー <b>塩こうじからあげ</b> 塩こうじで美味しさアップ!
丼463円 税込500円 大盛+50円	豪華海老天3本&夏野菜天ぶら <b>天井</b> 海老天ダブル6本800円	人気丼メニュー! ポリューム満点!! <b>豚丼</b> 豚カルビ焼ダブル16枚900円
魚510円 税込550円 ライス付	甘酢あんできさっぱり酢っさり!! <b>サワラの竜田揚げ</b> たっぷり野菜あんかけ	桜チップで自家製スモーク <b>スモークサーモン</b>
冷し麺 510円 税込550円	台湾ミンチが決め手の名古屋めし <b>冷し台湾まぜそば</b> ピリ辛汁なしラーメン	よだれが出るほどおいしい!! <b>よだれ鶏冷し麺</b> 旨辛スープが食欲そそる!
ふりかけおにぎり付 +70円	大洗の老舗吉田屋の梅干使用 <b>水戸の梅かつお</b> うどん	ネバネバ食材でスタミナアップ! <b>ねばねばスタミナそば</b> とろろ&オクラ&なめこ&茎ワカメ
限定 555円 税込600円 大盛+50円	人気のポリュームランチ <b>ハルチャー</b> 麻婆春雨と卵チャーハンのコラボ	NEW ニューヨークの屋台で大人気! <b>チキンオーバーライス</b> トルコ発祥の料理

★おすすめメニュー★

600円 8/17~8/25	550円 8/28~9/1	600円 8/28~9/1
<b>ハルチャー</b>	<b>よだれ鶏冷し麺</b>	<b>チキンオーバーライス</b>

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!  
ポリューム満点です!

よだれ鶏とは、上海名物の蒸し鶏料理! その名の通りよだれが出るほどおいしいんです! 夏にピッタリの辛味を効かせたスープが食欲そそる!

トルコ発祥の料理で、今ニューヨークの屋台で大人気!! サフランライスにチリソースとヨーグルトソースが決め手です!!

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

8月11日~16日のお盆期間中は、交通事情等によりお届けが困難となるため、お休みさせていただきます。ご迷惑をお掛け致しますが、よろしくお願ひ致します。

皇室御献上の浜「宮城県東松島市矢本」の新海苔使用。

**のり弁** 540円税込  
にっぽんののり弁

**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

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

夏限定メニュー 9時過ぎには売り切れ!  
 前回は人気のため、すぐに売り切れてしまいました! リクエストにお応えして、もう一度やっちゃいます!!

8月23日(水)

800円

確実にゲットするためには、前日ご予約がおすすめです!

暑い日に辛いレッドカレーで食欲アップ!!  
 &青パパイヤのサラダ ソムタムタイのセット!  
**「レッドカレー&ソムタムタイ」**  
 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円)	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

週替わりカレーメニュー

**ビーフカレー** 550円税込  
 (8月17日(木)~8月26日(土))  
**ゴロゴロビーフ**が満足感100%!  
**絶品ビーフカレー!**  
**ポークカレー** 550円税込  
 (8月28日(月)~9月2日(土))  
**じっくり煮込んだ豚肉が口の中でほろほろほどける絶品ポークカレー!**

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

欲張りさん必見!!  
 カレーにプラス  
**あいがけカレー** +100円 税込

**新メニュー**

300円 カレーとセットで50円引き!

たっぷり野菜のサラダ

350円 からあげポテトセット

8/17~8/25 **チンジャオロース**  
 8/28~9/1 **牛焼肉**

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	木	ピリっとしたアクセントの韓国鶏料理 ブルダック	手作り塩こうじハンバーグ	豚ニラ炒め	
18	金	スパイスの効いた味付けが食欲そそる! 鶏肉のオイマヨカレー炒め	カジキ竜田の甘酢あん	カレーコロッケ	
19	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、冷し台湾まぜそば550円			
21	月	夏野菜と鶏肉の辛味噌炒め	手作りエビフライ	ポークビーンズ	
22	火	生姜の香りが食欲UP! 夏バテを吹っ飛ばせ! 生姜焼き弁当	手作り塩こうじハンバーグ	イカフライ	
23	水	コクの旨みを凝縮 回鍋肉&チキンカツ	カジキ竜田の甘酢あん	豚挽肉のカレー炒め	
24	木	人気のサーモンフライタルタルソース&豚肉と白菜の旨煮	手作りエビフライ	鶏肉とインゲンピリ辛炒め	
25	金	醬ダレチキンとチンジャオの中華弁当	手作り塩こうじハンバーグ	アジフライ	
26	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、水戸の梅かつおうどん550円			
28	月	辛さに挑戦! 四川風鶏肉とチンゲン菜の炒め物	カジキ竜田の甘酢あん	豚キャベツ味噌炒め	
29	火	肉の日欲張りメニュー スタミナ焼肉&柔らかヒレカツ	手作りエビフライ	ホッケ塩焼き	
30	水	ポリューム満点! ハムカツ&サワラのマヨネーズ焼き	手作り塩こうじハンバーグ	ハムサンドフライ	
31	木	甘酢の味付けでご飯がはかどる鶏肉の甘酢炒め	カジキ竜田の甘酢あん	豚肉と野菜のオイスター炒め	
1	金	チーズインハンバーグ&白身フライの豪華コラボ	手作りエビフライ	鶏肉とレンコンのシヤキシヤキ炒め	
2	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、ねばねばスタミナそば550円			

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	木	【人気沸騰夏バテ防止の梅生姜! 絶品!!】 豚肉の梅生姜焼き/揚げ出し豆腐/ゴーヤのわさびツナマヨサラダ/玉子焼き/ごぼうのうま煮/漬物	エ:310 た:17.4 塩:2.8	ゴーヤ独特の苦味成分は「モモルデシン」という成分でとても体に良い。胃腸の粘膜を保護したり食欲を進進する効果があるそうです。
18	金	【夏の風を運ぶ色鮮やかな夏色ハンバーグ】 ハンバーグラタトゥイユソース/さつま芋の甘煮/野菜入りスクランブルエッグ/アスパラの土佐風作り/焼きとうもろこし/ほうれん草の洋風和え	エ:320 た:119.8 塩:1.9	とうもろこしは炭水化物が豊富で体のエネルギー源。疲労回復効果、糖質が多く消化吸収が非常に良いので夏バテで食欲がない時や胃腸の調子が悪い時などに最適です
21	月	【ピリリとした刺激がどうにもこうにもたまらない】 四川風炒め/春雨サラダ/揚げ餃子/冬瓜煮/煮ころがし/デザート	エ:309 た:13.4 塩:2.6	冬瓜にはカリウムが含まれていて体内の塩分バランスを維持してくれる働きがあります。
22	火	【チーズのこくと鮭の美味さがマッチ・ゲー!!】 鮭のチーズ焼き/ししとうの味噌炒め/ごま風味サラダ/五目炒めなます/チンゲン菜の海苔和え/漬物	エ:326 た:21.5 塩:2.2	チーズの20~30%はタンパク質。脂質やビタミン、ミネラルも多く含んでいる為栄養価が高いと言えます。コップ1杯(200ml)牛乳とチーズ20gは丁度同じ栄養素です。
23	水	【大人の味・わさびの風味と醤油が最高級のうまさ】 豚肉のわさび醤油焼き/人参シリシリ/キャベツと三つ葉のお浸し/カニ風味サラダ/もやしの糸削り和え/漬物	エ:328 た:19.8 塩:2.4	わさびには大腸菌や黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオ菌などの食中毒のもととなる菌の増殖を抑える働きがあります。
24	木	【みんな人気のハンバーグに人気のカレーの最強コンビ】 カレーハンバーグ/グリーンサラダ/きのこの洋風マリネ/わかめと貝割菜の和え物/ペンネソテー/デザート	エ:326 た:14.8 塩:2.9	貝割れ大根に含有される辛味成分はイソチオシアネートと言われるもので殺菌作用があると言われています。活性酸素の作用を抑制し、ガン細胞の増殖を抑える働きがあると言われています。
25	金	【栄養満点! ついに! 巷で話題のナッツの登場です】 豚肉とナッツの豆板醤炒め/いんげんのお浸し/ミックスサラダ/バンバンジー風サラダ/かぼちゃのミルク煮/漬物	エ:331 た:19.9 塩:2.6	ナッツには良質な不飽和脂肪酸が多くアンチエイジングや病気予防にも良いといわれています。
28	月	【味噌のこくがたまらなく嫌い味!!】 鶏肉の味噌照り焼き/イカ大根の田舎煮/入り卵あさりあん/ビーフ入り青しそサラダ/ひじきと胡瓜の酢の物/漬物	エ:317 た:19.8 塩:3.1	あさりには鉄分やビタミンB12が多く含まれています。鉄分、ビタミンB12は貧血を予防する効果がありビタミンB12は肝臓の機能を強化したりしする効能もあります。
29	火	【とろみ餡は美味しさ全てを閉じ込めています】 豚肉の中華うま煮/トマトのマリネ/シラスとニラのお浸し/なすの生姜煮/三色ナムル/厚揚げのみぞれ煮	エ:331 た:22.7 塩:2.8	にんにくの似た韭の臭い元は硫化アリルの一環アリシンという物質です。これはビタミンB1の吸収を助け疲労回復や滋養強壮に効果があるそうです。
30	水	【贅沢とろーりチーズが柔らかチキンにかくれんぼ】 チーズチキンカツ/ほうれん草の白和え/小松菜と蓮根のお浸し/野菜の山椒風味和え/ナポリタン/あちらら漬	エ:318 た:17.0 塩:2.9	山椒に含まれているシトラールはレモングラス等の代表成分とも言える香り物質で精神安定や集中力向上効果が期待できる成分と言われています。
31	木	【人気韓国の味巡り 甘しょっぱい味がなんともいえません】 プルコギ/蒲鉾と三つ葉の卵とじ炒め/大根と人参の柚子和え/チンゲン菜と海老のナムル/三色お浸し/デザート	エ:331 た:22.4 塩:2.8	青梗菜はカリウムやカルシウムを豊富に含んでいます。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。
1	金	【鶏のうまみが甘しょっぱいたれにこくをだしますよ】 親子煮/キャベツと人参のお浸し/蓮根の甘酢和え/小松菜とハムのソテー/枝豆と豆腐のサラダ/デザート	エ:319 た:20.3 塩:2.7	蓮根のタンニンは血管を収縮させる作用があり絞汁を服用するようにすると鼻血 痔の出血 子宮からの不正出血などの止血に効果があると言われています。