

平成29年9月前半メニュー



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

9月4日(月)～9月17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☆

	9/4(月)～9/8(金)	9/11(月)～9/15(金)
510円 税込550円 ライス付	柔らかくてボリューム満点！ ミルフィーユ とんかつ	激辛注意！辛さが食欲そそる！ 鶏からチリソース
并463円 税込500円 大盛+50円	大分の郷土料理鶏天！ 鶏天丼	本場の味を再現！ ビビンバ丼
魚510円 税込550円 ライス付	黒酢で食欲増進、疲労回復！ サバの竜田揚げ 黒酢あんかけ	西京味噌が決め手 銀鮭の西京焼き
冷し麺 510円 税込550円 ふりかけおにぎり付 +70円	すだち風味でさっぱり！ 豚しゃぶうどん すだち風味	すき焼き風ピリ辛豚肉煮が美味しい！ うま辛豚肉そば
	ゴマダレスープが美味しい 冷しバンバンジー麺	ピリ辛味で食欲そそる！ 冷し担担麺
限定555円 税込600円 大盛+50円	沖縄の郷土料理 タコライス	タイの定番料理 ガパオライス パクチーのせ

★おすすめメニュー★



600円

9/4～9/8



550円

9/11～9/15



550円

9/11～9/15

タコライス 沖縄の郷土料理。ごはんにはタコスの具材(挽肉、チーズ、レタス)を乗せて、サルサソースをかけました！

鶏からチリソース 激辛注意！鶏からあげに辛味の効いたチリソースで仕上げました！

うま辛豚肉そば すき焼き風味のピリ辛豚肉がそばと相性バツグン！温玉付きでツルツルいけちゃいます！

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

原材料高騰につき値上げ
 各種おにぎり(梅・シャケ・コブ・ツナマヨ) おにぎり明太マヨが明太子にリニューアル！おにぎり(明太子)
 (9月4日～) おにぎり各種 120円
 普通盛ライス単品 200円

数量限定！男子ごはん出演記念！
 印籠弁当がテレビ東京「男子ごはん」で紹介されました！！



男子ごはん出演記念8月20日放送メニュー「黒酢酢豚&チンゲン菜とエビの炒め物」税込850円

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

テラックスの1弁・日の丸 好評販売中！

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

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
(十穀米普通盛り)	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
牛すじ煮込みカレー
 550円税込
 (9月4日(月)～9月9日(土))
 シェフが3時間じっくり煮込んだ牛すじが絶品！
トロトロ牛すじ煮込みカレー！
 ポーク辛～(カレー)
 550円税込
 (9月11日(月)～9月16日(土))
 激辛注意！！
 辛さの中にうま味が凝縮された激辛カレー！

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

9/4～9/8
チンジャオロース
 9/11～9/15
牛焼肉

300円 たっぷり野菜のサラダ
 350円 からあげポテトセット

カレーとセットで 50円引き！

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	
4	月	ごはんによく合う ほくほく感満点の肉じゃが	カジキ竜田の甘酢あん	照焼チキン	
5	火	肉の風味とジューシーさ感じるメンチカツ	手作りエビフライ	豚肉とこんにやくのピリ辛煮	
6	水	インド風スパイシーなタンドリーチキンと豚ひき肉とジャガイモキーマ炒め	手作り塩こうじハンバーグ	野菜コロッケ	
7	木	濃厚デミソースをかけたハンバーグ弁当	カジキ竜田の甘酢あん	豚肉ともやしのオイスター炒め	
8	金	9月9日は重陽の節句 長寿を祈る「菊の花」とカニカマのサラダ ふっくらアジフライ&鶏肉のチリソース炒め	手作りエビフライ	チキンカツ	
9	土	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550円、豚しゃぶうどんすだち風味550円			
11	月	さっぱり鶏肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	手作り塩こうじハンバーグ	白身魚の磯辺フライ	
12	火	辛い味付けがご飯と合うサバの豆板醤煮&やわらかチキンカツ	カジキ竜田の甘酢あん	豚肉と小松菜の炒め物	
13	水	たくさんの野菜もとれる一品 八宝菜&豚串カツ	手作りエビフライ	メンチカツ	
14	木	満足感◎のエビフライタルタルソース&チキングリル弁当	手作り塩こうじハンバーグ	鶏肉とニラの甘辛炒め	
15	金	辛さがたまらない四川風麻婆春雨	カジキ竜田の甘酢あん	ささみフライ	
16	土	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550円、冷し担担麺550円			

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	栄養価	一口メモ
4	月	【食欲を刺激するスパイシーさがたまらない！！】 あじのスパイス竜田揚げ/パプリカの金平/水菜の和風サラダ/青菜とイカの春雨炒め/蒲鉾と三つ葉の卵とじ/漬物		エ:322 た:22.8 塩:2.9	三つ葉の爽やかな香りはクリプトテネやミツバエンという成分が含まれており食欲増進を消化を促す効果、神経を安定させイライラ解消する効果もあります。
5	火	【リンゴの甘みと酸味が調和された一品です】 アップルポーク/ほうれん草のソテー/アスパラのおかか和え/カラフルコールスローサラダ/ポテトのチーズまぶし/デザート		エ:308 た:14.5 塩:1.9	ビタミンCはストレスと戦うための体作りに欠かせない栄養素でじゃが芋には意外な事に100g辺り35mgとビタミンCが豊富に含まれている食材です。
6	水	【元気の源、頑張るあなたに元気のお届け物です】 豚肉のスタミナ炒め/茄子の薬味和え/蓮根とヒジキの煮物/もやしと三つ葉のお浸し/いんげんの辛子風味/焼きリンゴ		エ:298 た:16.3 塩:2.9	いんげん豆は必須アミノ酸「リジン」を比較的多く含んでいます。体組織の修復や成長に必要とされる成分です。
7	木	【鮭ときのこは相性抜群！贅沢館かけに決まり！！】 鮭の唐揚げきのこあん/青梗菜の香り炒め/がんも煮/里芋の味噌和え/ほうれん草の白和え/漬物		エ:330 た:18.4 塩:2.9	がんもどきにはダイズインフラボン・カルシウム・鉄・グリシン・食物繊維が多く含まれています。
8	金	【安定感抜群の味付け！染み込む美味さの筑前煮】 筑前煮/ビーフンと海老の和え物/ジャコのサラダ/酢の物/南瓜のごま和え/漬物		エ:332 た:18.0 塩:3.1	ビーフンは脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシン。糖質の代謝を助けエネルギーを作り出し疲労回復に役立つビタミンB1が含まれています。
11	月	【ピリッと辛みを効かせた味噌炒めはやっぱり人気です】 豚肉の辛味噌炒め/小松菜のピーナツ和え/マカロニサラダ/胡瓜とえのきの中華和風味/ピリ辛系こんにやく煮/漬物		エ:320 た:14.1 塩:2.8	白滝に含まれる食物繊維はグルコマンナンという水溶性食物繊維です。お腹に入ると水分によって膨らみ満足感を得る事が出来るのです。
12	火	【贅沢な味わい 蜂蜜+醤油ベース+ガーリック風味】 ハニーガーリックチキン/海藻サラダ/小松菜とイカの春雨炒め/青菜のお浸し/わさび風味/大根のきんぴら風/デザート		エ:331 た:21.7 塩:2.9	大根のジアスターゼには焼き魚の焦げた部分に含まれる発癌物質の解消を始め、高い解毒作用もあります。
13	水	【贅沢ソテーのせ！バランスのとれた一品です】 白身魚のスパイス焼き野菜ソテーのせ/春巻き/リンゴサラダ/竹輪とピーマンのピリ辛炒め/ペンネのカレー風味和え/漬物		エ:308 た:17.5 塩:2.9	リンゴの皮にはポリフェノールが一杯で、コレステロールを取り除いたり活性酸素を抑える働きがあります。また、がん予防にも効果があると言われています。
14	木	【人気沸騰 食べて知るこの美味さは虜になります】 豚肉とマロニーのピリ辛炒め/茄子といんげんのじか煮/蓮根の甘酢漬け/わかめの菜種和え/枝豆の浸し煮/果物		エ:288 た:14.2 塩:2.9	マロニーは低GI食品。マロニーの炭水化物は血糖になりにくく消化吸収する血糖増加度が低いと言う事です。
15	金	【子供から大人まで人気のデミはじっくり煮込んでいます】 ハンバーグデミグラスソース/ポテトのチーズまぶし/サラダスパゲティ/ほうれん草とコーンのガーリック炒め/キャベツと人参のお浸し/デザート		エ:334 た:18.2 塩:2.8	ナチュラルチーズは「白い肉」とも呼ばれるほど。良質な蛋白質は牛肉よりも多く含まれています。