

平成29年10月前半メニュー

◎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。
 ※仕入都合上、内容が変更になる場合がございます。

10月2日(月)～10月15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☆

	10/2(月)～10/6(金)	10/10(火)～10/13(金)
648円 税込700円	海老天2本イカ天2枚温泉卵天ぶら1個 NEW 海鮮天井 温泉卵の天ぶら付	衣のチーズの香りがたまらない！ NEW ポークカツレツ ミラノ風
510円 税込550円 ライス付	名古屋名物 味噌カツ	人気ナンバー1メニュー 塩こうじからあげ
丼463円 税込500円 大盛+50円	自家製鶏そぼろが美味しい！ 鶏プル丼 鶏そぼろ&鶏しぐれ煮&温玉	人気丼メニュー！ボリューム満点！ 豚丼 豚カルビ焼ダブル16枚900円
魚510円 税込550円 ライス付	ご飯がススム！サバ味噌煮 サバ味噌煮	西京味噌が決め手！ 銀鮭の西京焼き
鍋メニュー 555円 税込600円	甘辛味が食欲そそる！ マーボー鍋 ライス付	スパイシーなカレースープが美味しい！ カレーうどん ふりかけおにぎり付 +70円
限定555円 税込600円 大盛+50円	ニューヨークの屋台で大人気！！ チキンオーバー ライス	静岡県伊豆稲取のご当地グルメ 肉チャーハン

★おすすめメニュー★

600円



10/2～10/6

600円



10/10～10/13

550円



10/10～10/14

チキンオーバーライス

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！！

肉チャーハン

静岡県伊豆稲取のご当地グルメ黄金チャーハンを肉と野菜で覆い隠しました！醤油味で味付けした肉野菜炒めは、シャキシャキ食感が美味しい！

牛すじカレー

当店シェフが3時間煮込んだ牛すじは、トロトロに柔らかくって絶品！！当店人気No1のカレーです！！

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

おにぎり(梅・シャケ・明太子・コブ・ツナマヨ)
 おにぎり各種 120円
 普通盛ライス単品 200円

700円メニュー新登場！！

NEW 10/2～10/6



海鮮天井
温泉卵の天ぶら付

海老天2本とイカ天2枚に珍しい温泉卵の天ぶらをのせました！！割ると中から黄身がとろ～り！

NEW 10/10～10/13



ポークカツレツ
ミラノ風 ライス付

衣に粉チーズを混ぜているので、チーズの香りが香ばしい！トマトソースとの相性も抜群です！

新米キャンペーン10月2日(月)～
ななかいの里コシヒカ/新米収穫記念



通常のおにぎりの2倍以上のビッグサイズ！！

自家製つくば鶏とぼろ&ななかいの里コシヒカ!
「つくば鶏とぼろのおにぎらず」
300円

数量限定 **750円**



10月4日(水)

「シェフ特製粗びき肉の手捏ねハンバーグ包み焼き
 秋を感じるたっぷりきのこのおろしソース」
 税込750円

週替わりカレーメニュー
チキン煮込みカレー
 550円税込
 (10月2日(月)～10月7日(土))
 チキンのうま味が凝縮された深みとコクのあるカレー！
牛すじカレー
 550円税込
 (10月10日(火)～10月14日(土))
 当店シェフが3時間煮込んだ牛すじは絶品！
 当店人気No.1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

歌謡りさん必見！！
カレーにプラス
あいがけカレー
 +100円 税込



10/2～10/6
チンジャオロース

カレーとセットで50円引き！
300円

たっぷり野菜のサラダ
350円

皇室御献上の浜「宮城県東松島市矢本」の新海苔使用。

にっぽんのり弁 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

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

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
2	月	カレー味が食欲増進！豚肉とキャベツのカレー炒め	手作り塩こうじハンバーグ	チキンカツ
3	火	ボリューム満点の牛肉入りサクサクコロケ	カジキ竜田の甘酢あん	豚肉と小松菜の炒め物
4	水	さっぱり豚しゃぶ&チキンカツ	手作りエビフライ	ホッケ塩焼
5	木	SPメニュー塩こうじからあげ&エビフライ弁当	手作り塩こうじハンバーグ	ひき肉とジャガイモのカレー炒め
6	金	鶏肉とチンゲン菜のスタミナ炒め&サーモンフライタルタル	カジキ竜田の甘酢あん	鶏肉とチンゲン菜の韓国風炒め
7	土	日替わり弁当(400円、500円) 塩こうじからあげ550円 週替わりカレー550円		
10	火	スパイシーな味付けに仕上げたキーマカレー炒め	手作りエビフライ	豚肉とキャベツのチゲ炒め
11	水	甘辛味が美味しいごぼう入り豚すき焼き&メンチカツ	手作り塩こうじハンバーグ	サワラのピリ辛焼
12	木	変わりごはん 菜めしの日 豚肉とインゲンのオイスター炒め ※白ご飯ご希望のお客様はお知らせください。	カジキ竜田の甘酢あん	カレーコロケ
13	金	香ばしさが肉の旨みを引き立てる豚肉の味噌焼	手作りエビフライ	麻婆春雨
14	土	日替わり弁当(400円、500円) 塩こうじからあげ550円 週替わりカレー550円		

日	曜日	ヘルシーメニュー463円(税込500円)	栄養価	一口メモ
2	月	【ピリッとしたチリソースが贅沢な味わいです】 茹で豚のチリソース和え/麻婆春雨/大根と干し桜海老の煮物/三色ナムル/いんげんのおかか和え/きゅうりの韓国風漬物	エ:337 た:16.9 塩:3.2	きゅうりには水分とカリウムが多く含まれ利尿作用があるのでむくみの解消によく効くと言われています。
3	火	【こくが染み込んだ炒り鶏は何とも言えない旨さです】 炒り鶏/春巻き/小松菜の磯風味和え/竹輪とピーマンのピリ辛炒め/きのこ和海老の中華炒め/みたらし風白玉	エ:332 た:16.1 塩:3.1	小松菜にはカルシウムが含まれています。カルシウムの働きとして神経の興奮を抑えたり、心臓の筋肉を正常に働かせるという効果があります。
4	水	【満足感溢れる厚揚げに刺激的なカレーがアクセント】 厚揚げと豚肉のカレー炒め/具沢山ビーフン/枝豆の浸し煮/海藻ともやしの中華サラダ/里芋の柚子味噌かけ/さつま芋のレモン煮	エ:316 た:15.1 塩:2.4	枝豆の蛋白質にあるメチオニンはビタミンB1・ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助け、飲みすぎや二日酔いを抑える。
5	木	【今が旬の鮭と味噌の相性は抜群のうまさ！！】 鮭のチャンチャン焼き/キャベツと三つ葉のお浸し/大根サラダ/揚げ餃子/玉子焼き/焼きリンゴ	エ:323 た:26.5 塩:2.5	卵の黄身には大豆の約3倍のコリンが含まれています。コリンは神経伝達物質のアセチルコリンの前駆物質なので脳の活性化も期待できます。
6	金	【甘さと酸味が絶妙なバランスで箸も進む進む】 酢鶏/海老と小松菜のごま油炒め/もやしの糸削り和え/チンゲン菜と油揚げのお浸し/カニ風味サラダ/杏仁豆腐	エ:296 た:15.3 塩:1.9	ゴマ油の特徴の1つにリノール酸やリレン酸が豊富に含まれているという点があり、血液中のコレステロール値を下げ動脈硬化や肥満の予防効果が期待できる。
10	火	【炒め野菜にうまさの秘伝タレが絡みつく一品です】 回鍋肉/豆腐と海老の辛味あんかけ/大根と人参の柚子和え/いんげんのお浸し/茄子の揚げびたし/デザート	エ:318 た:19.7 塩:2.5	柚子はビタミンCを多く含んでいます。皮の方が栄養価が高くビタミンCは果汁の4倍近く含まれています。
11	水	【サクリとんかつに贅沢なうまさのきのこソースです】 とんかつのソース/トマトのマリネ/コールスロー/菜の花のお浸し/わさび風味/ひじきとグリーンアスパラのサラダ/漬物	エ:333 た:12.6 塩:3.1	菜の花は鉄分豊富な食材です。鉄欠乏性貧血の防止や改善、鉄不足によって起こるめまいや不眠、情緒不安定、疲れなどの緩和に役立つと考えられています。
12	木	【懐かしい味にほっこり。うまさにニッコリ間違いなし】 鶏肉と根菜の炒め煮/しらすとニラのお浸し/五目炒めなます/マカロニとコーンのグラタン/レーズンと人参のサラダ/漬物	エ:336 た:16.5 塩:3.1	ニラに含まれるアリシンには、免疫力を高め、癌の予防にも効果があるとされています。
13	金	【淡白な白身が一手間でこんなに美味しくなっちゃった】 カレイの竜田揚げ野菜あんかけ/アーモンド和え/あさりとしらすの炒め煮/ほうれん草ときのこのお浸し/南瓜のサラダ/漬物	エ:295 た:18.7 塩:2.4	アーモンドには牛乳の約2倍、玄米の約7倍と言われる豊富な食物繊維が含まれています。オレイン酸も含まれているため潤滑油のように便の通りをスムーズにする働きにも期待できます。

【白ごはん・十穀米の料金及びカロリー表】
 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！！
 白ごはん半ライス 201kcal 十穀米半ライス 204kcal

10/10~10/13
牛焼肉

からあげポテト
セット

スペシャル日の丸
760円税込

アフタヌン(のっ弁、日の丸)
1080円税込
デラックススペシャル日の丸

463円
(税込500円)

白ごはん普通盛り
白ごはん大盛り

403kcal
554kcal + 50円

十穀米普通盛り
十穀米大盛り

408kcal + 50円
561kcal + 100円