

平成29年9月後半メニュー



◎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19日(火)～9月30日(土)

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

☆週替わりメニュー☆

	9/19(火)～9/22(金)	9/25(月)～9/29(金)
510円 税込550円 ライス付	NEW さらに美味しくなって新登場！ チキン南蛮ネギソース 自家製タルタル付	本格中華の味 黒酢酢豚
丼463円 税込500円 大盛+50円	今年も月見の季節が来ました！ 月見焼肉丼	香味ネギソースがご飯とよく合う！ 中華風からあげ丼
魚510円 税込550円 ライス付	さっぱり甘酢あんが美味しい サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ	桜チップで自家製スモーク スモークサーモン
鍋メニュー 555円 税込600円	じっくり煮込んだ牛すじが柔らかい 牛すじチゲクッパ ライス付	胡麻の風味とピリ辛味がたまらない 担担麺 ふりかけおにぎり+70円
限定555円 税込600円 大盛+50円	たっぷり卵でふんわりとした カツ丼	自家製デミソースが秋を感じる 特製デミソースのオムライス

★おすすめメニュー★

550円

9/19～9/22

チキン南蛮ネギソース
自家製タルタル付

人気のチキン南蛮がリニューアル！外はサクサク、中はジューシーに仕上げました！！特製ネギソースが香ばしくて美味しい！

550円

9/19～9/22

ビーフカレー

ビーフのうま味が凝縮された深みとコクのあるカレー！シェフがじっくり時間をかけて煮込んだ牛肉が柔らかくなって美味しい！

600円

9/25～9/29

特製デミソースのオムライス

トロトロ卵のオムライスじっくり煮込んで肉と野菜のコクとうま味が詰まった自家製デミソースがチキンライスと相性バツグン！！

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

数量限定 9月20日(水)

750円

独特の辛さが病みつきに！！
 春雨とパクチーのサラダヤムウンセンと一緒にどうぞ
「グリーンカレー&ヤムウンセン」
 税込750円

今年もお鍋の季節が来ました！！
万年屋特製鍋シリーズ
 固形燃料と加熱用台がついているので、熱々がお召し上がりいただけます！！

固形燃料2個付きなので火力が倍に！！
 すぐに熱々が食べられます！！

鍋メニュー各種600円税込
 9/19～9/22
 牛すじチゲクッパ(ライス付)
 9/25～9/29
 担担麺
 (ふりかけおにぎり+70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・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
 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 760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
 スペシャル日の丸 760円税込

週替わりカレーメニュー

ビーフカレー
 550円税込
 (9月19日(火)～9月22日(金))

ビーフのうま味が凝縮された深みとコクのあるカレー！
 昔ながらの具材ごろごろカレー
 550円税込
 (9月25日(月)～9月30日(土))

懐かしい味です！
 大きい具材が美味しいカレー！

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

+200円で×が盛り！

9/19～9/22
チンジャオロース
 9/25～9/29
牛焼肉

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

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	
19	火	ピリ辛味が食欲増進！鶏肉のアジアン炒め	手作り塩こうじハンバーグ	麻婆春雨	
20	水	ごはんがススム！ちょっと辛い生姜焼き&カニクリームコロッケ	カジキ竜田の甘酢あん	豚肉と小松菜の炒め物	
21	木	大人気のヒレカツ&鶏肉のコチュジャン炒め	手作りエビフライ	イカカツ	
22	金	豚肉とチンゲン菜のスタミナ炒め&エビカツ	手作り塩こうじハンバーグ	鶏肉とインゲンのコチュジャン炒め	
25	月	シャキシャキキャベツの回鍋肉&スパイシーなカレーコロッケ	カジキ竜田の甘酢あん	鶏肉と蓮根の甘酢炒め	
26	火	秋の味覚きのこ入り豚すき焼き	手作りエビフライ	白身フライ	
27	水	ボリューム満点！豚串カツ&ごはんがススムサバの甘酢揚げ	手作り塩こうじハンバーグ	ポークビーンズ	
28	木	ごはんによく合う豚肉とインゲンのオイスター炒め	カジキ竜田の甘酢あん	ハムサラダフライ	
29	金	食欲の秋！！肉の日スペシャル イタリアンハンバーグ&ジューシーなチキンパジルソテー	手作りエビフライ	アジフライ	
30	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 週替わり冷し麺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	一口メモ
19	火	【日本の味・味噌 絶妙な甘さに心がはずみます】 鮭の蒸し煮練り味噌かけ/おくらともやしの和え物/南瓜の甘煮/カレーサラダ/かに風味ニラ玉/漬物	エ:308 た:21.4 塩:2.8	オクラのぬめり成分はガラクトン・アラバン・ペクチンと言った食物繊維でペクチンは整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘、大腸がんを予防する効果があるといわれます。
20	水	【世界を旅するグルメランチでひとつ飛び気分】 チャプチェ/桜えびのチヂミ風/チンゲン菜のナムル/大根の梅サラダ/キャベツの韓国風漬物/白玉ぜんざい	エ:284 た:12.4 塩:2.1	桜えびの他のえびとの大きな違いは丸ごと食べるのでミネラル類が3倍近くに増えることです。カルシウムが多く骨粗鬆症の予防改善に最適な食材と言えます。
21	木	【チキンと卵はトマトとの相性抜群 言う事なしです】 チキンピカタトマトソース/揚げ餃子/サラサラおかか和え/いんげんの胡麻和え/エノキと大根の田舎煮/漬物	エ:305 た:17.7 塩:2.9	えのきにはビタミンB群のナイアシンが多く含まれていて、糖質や脂質の代謝に関わり消化器を健康に保つ働きもしています。
22	金	【ほっくりじゃが芋によく味が馴染んでうまさ倍増】 肉じゃが/海老と竹の子の中華炒め/イカとネギのめた/小松菜と油揚げの煮びたし/しらす入りひじき煮/漬物	エ:313 た:22.1 塩:3.0	ネギ特有の強い香りの成分は硫化アリルという成分によるものでビタミンB1の吸収を助ける他、血行を良くし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがありといわれています。
25	月	【揚げ物だからと迷う方にも是非食べてもらいたい品です】 鶏肉の竜田揚げ野菜あんかけ/なめこおろし/里芋と大根の煮ころがし/水菜と竹輪のサラダ/ブロッコリーのシーザーサラダ/胡瓜の漬物カツオ風味	エ:280 た:16.8 塩:2.6	水菜に含まれるアリルイソチオシアネートの抗菌作用はとでも強く大腸菌O-157、カビ等、幅広い抗菌効果があります。
26	火	【タレが決め手 ご飯との相性パッチリの人気の商品】 豚肉の南部焼き/スナックエンドウ豆腐の胡麻和え/アスパラガスの酢味噌和え/野菜と白滝の生姜和え/ひじきのペペロンチーノサラダ/漬物	エ:267 た:15.4 塩:2.3	ひじきには水溶性の食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は第6の栄養素とも呼ばれ体内の老廃物を排出してくれる作用があります。
27	水	【エスニック風がたまらなく癖になる肉と野菜とのコンビネーション】 肉野菜炒めエスニック風/油揚げと白菜の煮びたし/パンサンサー/イカ竜田揚げ/もやしの磯和え/漬物	エ:319 た:21.1 塩:2.2	イカはタンパク質の量こそ一般的な魚よりは少ないながらもその良質の良さと吸収しやすさは牛乳に匹敵します。
28	木	【容器についたソースまで絡めとりたい位の美味さです】 鶏肉のチリソース煮/アスパラとじゃが芋のチーズ焼き/海老とパプリカのソテー/大豆もやしの中国風和え/マカロニグラタン/デザート	エ:302 た:19.0 塩:2.5	アスパラには美肌や疲労回復効果のあるビタミンBやCが含まれていて、特にビタミンEは抗酸化作用を持つ事で注目を集めています。
29	金	【爆発的の人気 渾身の一撃にノックアウト間違いなし】 ポークガーリックソテー マスタードソース/パンプキンサラダ/カリフラワーの甘酢和え/野菜の煮物/海藻のイタリアン風味/大根ととろろ昆布の漬物	エ:307 た:13.9 塩:2.4	南瓜はβカロテン(ビタミンA)が豊富です。このビタミンAが風邪、C型肝炎などの感染症やガンといった免疫力低下によって発症する病気の抑制に効果的であることで注目されています。

【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 普通盛り (十穀米 半ライス)	201kcal	403kcal	554kcal +50円	十穀米半ライス	204kcal	408kcal + 50円	561kcal +100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！！