

平成29年10月後半メニュー

10月16日(月)～10月29日(日)

お弁当の万年屋
TEL 029-267-5104

◎当日のご注文は、AM10:00までお願いします。FAX 029-267-5916
※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。



11月から土・日曜日及び祝日の配達弁当は、お休みとさせていただきますことになりました。よろしくお願ひ致します。

☆週替わりメニュー☆

	10/16(月)～10/20(金)	10/23(月)～10/27(金)
648円 税込700円 ライス付	柔らかい焼豚が絶品 焼豚チャーハン	メカジキフライ 自家製タルタルソース &昔ながらのポテトサラダ
510円 税込550円 ライス付	トリプルセット エビフライ&チーズメンチカツ &スパイシーチキン	人気のおかずがセットに! エビマヨ& 中華からあげ
丼463円 税込500円 大盛+50円	大分名物とり天 とり天丼	ピリ辛台湾ミンチと温玉がマッチ 台湾まぜめし
魚510円 税込550円 ライス付	さっぱりあんかけでどうぞ サワラの竜田揚げ たっぷり野菜あんかけ	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	あっさり醤油味で暖まる 醤油ちゃんこ鍋 ライス付	野菜たっぷり 長崎風ちゃんぽん ふりかけおにぎり付+70円
限定555円 税込600円 大盛+50円	長崎のご当地グルメ 長崎トルコライス	たっぷり卵でとじたシェフ自慢の一品 カツ丼

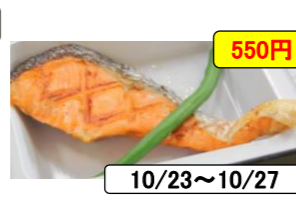
★おすすめメニュー★



600円
10/16～10/20
長崎トルコライス



500円
10/23～10/27
台湾まぜめし



550円
10/23～10/27
スモークサーモン

カレーピラフにでっかいとんかつデミグラスソースを乗せた長崎のご当地グルメ!! 美味しいのにボリューム満点!

名古屋名物台湾まぜそばをごはんにしちゃいました! ピリ辛味の台湾ミンチと温泉卵がご飯との相性抜群です!!

桜チップで自家製スモークした鮭を焼き目を付けて焼きました。ご飯がススム一品です!

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・シヤケ・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!!



10/16～10/20
焼豚チャーハン
焼豚が柔らかくって美味しい!
チャーハンとの相性も抜群です!!

10/23～10/27
懐かしい下町ランチシリーズ
メカジキフライ
自家製タルタルソース
&昔ながらのポテトサラダ
ふっくら揚げたメカジキがさっぱり美味しい!
自家製タルタルとどうぞ!



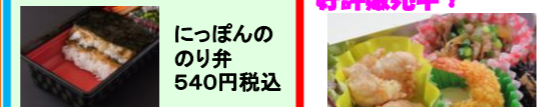
数量限定 750円
10月18日(水)
柔らかくって美味しい
豚ひき肉を鶏肉で包んで焼き上げました!
「豚挽肉のチキンロール」
税込750円

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 403kcal
(白ごはん普通盛り)	白ごはん大盛り 554kcal + 50円
(十穀米半ライス)	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

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

テラックスのり弁・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
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

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
16	月	シャキシャキ食感が美味しい豚肉とタケノコの中華炒め	手作り塩こうじハンバーグ	イカフライ
17	火	大人気のトロっとチーズインハンバーグ	手作りエビフライ	鶏肉とカシューナッツ炒め
18	水	旨みが染み込んだ一品 肉じゃがが弁当	カジキ竜田の甘酢あん	エビマヨコロッケ
19	木	中華風に仕上げました ご飯がススム回鍋肉&中華からあげ	手作り塩こうじハンバーグ	豚ニラ炒め
20	金	辛さがたまらない鶏肉のコチュジャン炒め	手作りエビフライ	枝豆フライ
21	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		
23	月	豚肉とネギの甘みがマッチング豚串カツ&サワラの照焼	手作りエビフライ	鶏肉とインゲン炒め
24	火	エビフライとカニクリームコロッケ洋風弁当	カジキ竜田の甘酢あん	いわしフライ
25	水	食欲そそるおかずはやっぱり 生姜焼き	手作り塩こうじハンバーグ	ミートコロッケ
26	木	食べごたえ十分なメンチカツ	手作りエビフライ	豚肉とこんにゃくのピリ辛煮
27	金	秋の味覚が入ったハンバーグ デミグラスソース	カジキ竜田の甘酢あん	鶏肉の味噌炒め
28	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		

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
16	月	【人気 脂ののった煮込んだ鯖は早いもん勝ち】 鯖の味噌煮/金平ごぼう/蒲鉾と三つ葉の卵とじ炒め/キャベツとツナサラダ/酢の物/漬物	エ:312 た:19.6 塩:3.1	三つ葉はカリ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。長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きがあります。
17	火	【キスとキスしちゃう嫌 ちゃんと食べてね!】 キスの天ぷら・さつま芋の天ぷら/切干大根と油揚げの煮物/もやしと竹輪の辛子和え/舞茸の中華炒め/わかめのおろし和え/漬物	エ:283 た:20.5 塩:2.9	さつま芋はビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCはメラニン色素の沈着を抑え、しみやソバカスを防ぎ肌をなめらかにしてくれます。
18	水	【ほんのり辛味が効いたこの何とも言えない味出せますか?】 鮭の南蛮漬け焼き/揚げ出し豆腐/ひじきとごぼうの煮物/小松菜ともやしのごま和え/南瓜のグラッセ/漬物	エ:341 た:17.2 塩:2.9	ひじきにはタンニンが含まれており中性脂肪を減らし脂肪をつきにくくする効果があります。
19	木	【前日から仕込まれた手間をかけたチキンは最高!!】 タンドリーチキン/海老と蓮根のオイスターソース炒め/胡瓜の中華風甘酢漬け/スパゲティサラダ/ポパイソテー/デザート	エ:335 た:16.7 塩:2.4	ほうれん草の赤い根の部分にはマンガンが含まれており、たくさん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も役立ちます。
20	金	【贅沢すきやきの美味さが十分に味わえる人気の品】 すき焼き風春雨/大根と人参の柚子和え/シーフード入り海藻サラダ/ちくわの石垣揚げ/キャベツの漬物/煮豆	エ:317 た:16.7 塩:3.1	ちくわはタンパク質を多く含み、脂質が低い「高タンパク低脂質」の食品です。蛋白質は生きてく上で絶対に必要な栄養素です。
23	月	【みんな大好き『カレー味』が染みこんだ肉じゃが】 カレー風味肉じゃが/五目野菜炒め/りんごサラダ/ピーンと海老の和え物/いかと葱のぬた/漬物	エ:293 た:12.9 塩:3.1	葱には血行を良くして疲労物質の乳酸を分解する効果もあるので肩こりや疲労回復にも効果的です。
24	火	【ピリリとした辛味のアクセントで電撃が走る!!】 野菜の四川風炒め/カニ風味ニラ玉/ごま和え/お麩の酢の物/さつま揚げの煮びたし/さつま芋のレモン煮	エ:332 た:20.3 塩:2.8	カニカマは青魚などの脂肪に含まれる脂肪酸であるDHA・EPAを含みますので血液をサラサラにします。
25	水	【旬の秋刀魚に一工夫で美味さ2倍! 2倍!】 焼き秋刀魚の香味漬け/挽肉入り擬製豆腐/アスパラの土佐風作り/パプリカのきんぴら/ほうれん草と桜えびの和え物/りんごのコンポート	エ:320 た:20.1 塩:2.7	秋刀魚に含まれる蛋白質はトップクラスで牛乳やチーズさえもしのぐ効率の良いタンパク食品ということが出来ます。
26	木	【クリームソースが似合う季節になりました】 白身魚のグリル野菜いっぱいのクリームソース/マカロニのスパイス和え/ブロッコリーとチーズのサラダ/キャベツとハムの塩昆布炒め/水菜と蓮根のイタリアンサラダ/デザート	エ:310 た:18.2 塩:2.8	ブロッコリーには葉酸がたくさん含まれています。葉酸はDNAの合成や調整に深く関っており、正常な細胞の増殖を助ける働きがあります。
27	金	【もりもり食べれそうな勢いを誰が止めれることか】 豚肉の唐揚げサラダドレッシング/三色お浸し/ささみと小松菜のワサビ醤油和え/きのこことチーズのプロバンス焼き/ひじきの五目煮/もみきゅうり	エ:314 た:21.0 塩:3.1	わさびがもつ酵素の働きで生成される「アリルからし油」は大腸菌や黄色ブドウ球菌、腸炎ブドウ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。

週替わりカレーメニュー
ポークカレー 550円税込
(10月16日(月)～10月21日(土))
じっくり煮込んだ豚肉が口の中でホロホロとろける絶品ポークカレー!
ビーフカレー 550円税込
(10月23日(月)～10月28日(土))
ビーフのうま味が凝縮された深みとコクのあるカレー!

ライス大盛+ 50円
ルー大盛 +100円

カレーにトッピング
ローズとんかつ
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

たっぷり野菜のサラダ 350円

10/16～10/20
チンジャオロース
10/23～10/27
牛焼肉

カレーとセットで50円引き!

300円

250円

からあげポテトセット

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

テラックスのり弁・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
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