

平成29年11月後半メニュー



◎当日のご注文は、AM10:00までお願いします。
 ※茨城県産米を使用しております。
 ◎土日祭日は、お休みにいたします。
 ※仕入都合上、内容が変更になる場合がございます。

11月13日(月)～11月30日(木)

お弁当の万年屋

TEL 029-267-5104

FAX 029-267-5916

	11/13(月) ～11/17(金)	11/20(月) ～11/24(金)	11/27(月) ～12/1(金)
700円 スペシャル メニュー	ミックスフライ エビフライ&イカフライ &チキンカツ	チーズ ヒレカツ	メカジキフライ 自家製タルタル &ポテトサラダ
510円 税込550円 ライス付	豚すき焼き 温泉玉子付	ハンバーグ おろしソース &エビフライ	塩こうじ からあげ
丼510円 税込550円 大盛+50円	唐揚げ1個増量中! 中華風 からあげ丼	500円 シーフードピラフ サービスメニュー	豚カルビ1枚増量中! 豚丼 豚ダブル18枚は950円
魚510円 税込550円 ライス付	たっぷり野菜がうれしい サワラの竜田揚げ たっぷり野菜あんかけ	スモーク サーモン	一日分のEPA1800mg が摂れます! サバ味噌煮
鍋556円 税込600円 ふりかけおにぎり付 +70円	旨みとピリ辛味が美味しい カレーうどん	胡麻の風味香る本格味 担担麺	野菜たっぷりの具沢山 鶏南けんちんうどん
限定556円 税込600円 大盛+50円	タイの名物料理 ガパオライス パクチーのせ	自家製デミソースが絶品 特製デミソースの オムライス	北海道釧路のソウルフード スパカツ

★おすすめメニュー★

700円

11/13～11/17

700円

11/20～11/24

600円

11/27～12/1

ミックスフライ
エビフライ&イカフライ
&チキンカツ

3種類のフライがセット
になった欲張りセット!
人気のエビフライとイカ
フライにチキンカツを

チーズヒレカツ

やわらかヒレカツでチ
ーズを巻いてカツに!
チーズの風味がヒレ
カツとばっちり合う!!
美味しくってしかも
ボリューム満点!

スパカツ

北海道釧路のソウル
フード!
スパゲッティにとんかつ
を乗せてミートソースを
たっぷりかけました!
食べごたえ十分です!

2017年お歳暮受付中!!

お歳暮ギフトセット
つけけんちゃん常陸秋そばセット
4,000円税込送料込み

※その他各種炊き込みご飯の素やギフトセットなどございます
ので、お問い合わせください。
※お弁当と一緒にお届けも可能です。

日替わり430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】

白ごはん普通盛り	白ごはん半ライス	201kcal	十穀米半ライス	204kcal
(+十穀米半ライス)	白ごはん普通盛	403kcal	十穀米普通盛り	408kcal + 50円
	白ごはん大盛り	554kcal + 50円	十穀米大盛り	561kcal + 100円

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

2018年好評予約受付中!!
11月30日までお得な早割!!

中

三段重(和・洋・中)
16,200円税込
→14,580円税込
二段重(和・洋または中)
10,800円税込
→9,720円税込
二段重(洋・中)
12,960円税込
→11,664円税込
※宅配便で発送または 大洗
駅でのお渡しになります。

和

洋

※詳しくはお電話にてお問い合わせください。

11月29日はイイニクの日!

800円

11月29日(水)

「三元豚のチーズとんかつ」
三元豚がやわらかくて絶品! 税込800円

皇室御献上の浜「宮城県
東松島市矢本」の新海苔使用。

につぼんの
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
スペシャル日の丸
760円税込

デラックスののり弁・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
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

週替わりカレーメニュー
各550円税込

ライス大盛+ 50円
ルー大盛 +100円

ポークカレー
(11月13日(月)～11月17日(金))
じっくり煮込んだ豚肉が
絶品ポークカレー!

カレーに
トッピング
ソースとんかつ
1枚+150円
2枚+300円

カレーとセットで
50円引き!

300円

たっぷり野菜
のサラダ

ビーフカレー
(11月20日(月)～11月24日(金))
ビーフのうま味が凝縮
された深みとコクのカレー!

ポーク辛〜(カレー)
(11月27日(月)～12月1日(金))
激辛注意! 辛さの中にうま味
感じる激辛カレー!

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398円 税込430円
13	月	スタミナ満点! 豚ニラ炒め&白身フライ	カジキ竜田の甘酢あん	鶏肉とタマネギの 生姜炒め
14	火	ホックホク食感 北海道産男爵コロッケ&チキンピカタ	手作りエビフライ	八宝菜
15	水	ボリューム満点メンチカツ	手作り塩こうじハンバーグ	玉子サラダフライ
16	木	SPとろっと卵のかつ煮弁当	カジキ竜田の甘酢あん	イカカツ
17	金	キャベツの旨みがグッドな回鍋肉&かに玉	手作りエビフライ	鶏肉とジャガイモの ピリ辛カレー炒め
20	月	豚肉とタケノコのチリソース炒め	手作り塩こうじハンバーグ	カレーコロッケ
21	火	風味とコクを詰め込んだ鶏肉の味噌炒め	カジキ竜田の甘酢あん	豚肉とレンコンの 炒め物
22	水	お肉と野菜の味が凝縮! 豚すき焼き	手作りエビフライ	ささみカツ
24	金	スパイシーな味付けが癖になるヤンニョムチキン	手作り塩こうじハンバーグ	鶏肉と牛蒡のピリ辛煮
27	月	やわらかお肉のチキンカツ	カジキ竜田の甘酢あん	豚肉ともやしのチゲ炒め
28	火	懐かしい味のカレーコロッケ&ホッケ塩焼き	手作りエビフライ	サバの竜田揚げ
29	水	イイニクの日! 大人気のピリ辛生姜焼き	手作り塩こうじハンバーグ	鶏肉と白菜の炒め物
30	木	山椒の効いた四川風麻婆炒め	カジキ竜田の甘酢あん	チキンバジルソテー

E: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
13	月	【コトコ煮込んだミートボールはいくつになっても美味しいんだな】 ミートボールトマト煮/イタリアンサラダ/ブロッコリーのチーズ焼き/プレーンオムレツ/スパゲティバジル和え/白桃	E:316 た:15.6 塩:2.2	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。
14	火	【胡麻の風味と味噌のこくでお箸がすすみます】 鮭の胡麻味噌焼き/小松菜とハムのソテー/もやしの卵炒め/ヒジキとほうれ ん草の白和え/大豆と切り昆布の煮物/漬物	E:284 た:26.6 塩:3.1	もやしは種類によって色々な栄養がそれぞれ含 まれているのですが、主に4つの栄養が豊富に 含まれています。ビタミンC・食物繊維・カリウム・ アスパラギン酸です。
15	水	【人気のサクリ竜田にさっぱりソースでべりり!!】 鶏の竜田揚げ和風ソース/小松菜と車麩の煮物/蓮根のおかか和え/中華サ ラダ/さつま芋の甘煮/漬物	E:319 た:16.2 塩:3.1	鮎には意外にもナトリウムやカリウム、マグネシ ウムやリンなどミネラル類が含まれており、低カ ロリーで消化に良い食べ物です。
16	木	【ジュシーメンチにチーズがかくれんぼ】 チーズメンチ/シーフードサラダ/かに風味ニラ玉/三色お浸し/野菜と白滝の 生姜和え/漬物	E:330 た:15.6 塩:3.0	ニラに含まれるビタミンEは強い抗酸化作用 があり活性酸素を抑え体内の不飽和 脂肪酸の酸化を防ぐ働きがあります。
17	金	【絶妙な酸味と甘みは食べた人にだけわかるご馳走の味】 酢豚/中華炒め/油揚げと白菜の煮びたし/じゃが芋ときのこのペペロンチーノ /南瓜のきな粉和え/キャベツの韓国風漬物	E:330 た:20.6 塩:2.5	白菜にはカリウムが多く含まれていて、ナ トリウムの排出を促すことで溜め込ん でいた余計な水分を開放してくれます。
20	月	【大人気の照り焼きポークはヒーロー的存在!!】 照り焼きポーク/桜えびのチヂミ風/竹の子の土佐煮/大根の金平風/キャベ ツの梅和え/黄桃	E:319 た:19.9 塩:2.6	大根の葉の部分は緑黄色野菜になり、ビタミンC やE、カリウム、カルシウムを多く含んでいます。 βカロテンはかなり多いです。
21	火	【ほっくり白身にスパイスカレーがイケてます】 白身魚のカレー衣揚げ/野菜の煮物/揚げ餃子/里芋のごまよごし/菜の花の お浸し/りんごのコンポート	E:335 た:17.7 塩:3.0	里芋には近年、コレステロールの生成を 抑制する成分が含まれていることがわ かったそうです。
22	水	【寒い時期の館かけは心にしみるご馳走です】 豚肉の中華うま煮/水菜とエノキのナムル/梅かつおザーサイ/しゅうまい/胡 瓜と海藻のサラダ/杏仁豆腐/漬物	E:336 た:22.4 塩:3.1	えのきだけにはビタミンB1やB2、ナイアシン、食 物繊維が豊富に含まれています。特にビタミンB 1はしめじに次いで多く含まれています。
24	金	【シャッキシャキの食感にオイスターのこくが広がります】 テンジャオロース/きゅうりとメンマの胡麻油風味サラダ/麻婆春雨/チンゲン 菜のおかか和え/黄桃	E:338 た:17.3 塩:3.1	メンマにはカルシウムが多く含まれていて、骨を 丈夫にしてくれる効果があるだけでなくイライラ 解消してくれる効果もあります。
27	月	【韓国=焼肉!! 贅沢な一品が世界の味で登場です】 牛肉の韓国風焼肉/春菊ともやしのお浸し/きのこのイタリアンサラダ/いんげ んの胡麻和え/マカロニグラタン/大学芋	E:338 た:21.5 塩:2.4	春菊には特にビタミンAが多く含まれ、野菜類の 中ではトップクラスです。抗酸化作用があり病氣 や老化原因となる活性酸素の発生を抑える作用 もあります。
28	火	【鮭とチーズの相性は言う事なしの一品です】 鮭のチーズ焼き/アスパラのとろみ炒め/オーロラサラダ/三色お浸し/白菜と わかめのボン酢和え/漬物	E:301 た:18.6 塩:2.8	チーズに含まれるカルシウムは体内に吸 収されやすいのがメリット!! 少量でたく さんのカルシウムを摂取できます。
29	水	【待たなしの美味しさ広がる贅沢な味わい】 海老の天ぷら/野菜の紅葉揚げ/小松菜とオニオンソテー/秋の白和え/キャ ロットサラダ/ごぼう煮/キャベツの漬物	E:339 た:12.6 塩:2.8	小松菜にはカルシウムや鉄分が豊富で ほうれん草よりもたくさん含んでいます。
30	木	【チャンピオン級に人気のハンバーグ 濃厚デミで召し上がれ】 ハンバーグデミグラスソース/さつま芋のグラッセ/イタリアンサラダ/ポパイソ テー/粉ふき芋/焼きリンゴ	E:306 た:13.7 塩:2.3	リンゴに含まれる有機酸は胃腸の働きを良くし、 殺菌作用などの効果があります。また乳酸を減 らして、疲れを取り除き、肩こり、腰痛の予防にも 効果があります。