

平成29年12月前半メニュー



◎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、お休みになります。
 ※仕入都合上、内容が変更になる場合がございます。

12月1日(金)～12月17日(日)
お弁当の万年屋
 TEL 029-267-5104
 FAX 029-267-5916

	12/1(金)	12/4(月)～12/8(金)	12/11(月)～12/15(金)
歳末応援メニュー 税込500円		NEW カルボナーラ	NEW ドライカレー
510円 税込550円 ライス付	塩こうじからあげ	やわらかジューシー ミルフィーユとんかつ	人気メニュー！ 鶏竜田と海老の中華マヨ和え
丼510円 税込550円 大盛+50円	豚カルビ1枚増量中！ 豚丼	チーズ タッカルビ丼	海老天3本+イカ天 天井
魚510円 税込550円 ライス付	一日分のEPA1800mgが摂れます！ サバ味噌煮	銀鮭の西京焼き	タラフライ タルタルソース
鍋556円 税込600円 ふりかけおにぎり付 +70円	野菜たっぷりの具沢山 鶏南けんちんうどん	ピリ辛味ともちが美味しい チカラピリ辛カレーメン	白湯スープが決め手 ちゃんぽんうどん
限定556円 税込600円 大盛+50円	北海道釧路のソウルフード スパカツ	NYの屋台で大人気 チキンオーバーライス	
スペシャルメニュー 税込700円	メカジキフライ 自家製タルタル & ポテトサラダ		NEW ポークソテー トマトチーズソース

★おすすめメニュー★

600円

チキン オーバーライス

12/4～12/8

ニューヨークの屋台で人気のトルコ料理！ サフランライスに鶏肉チリソースとホワイトソースが美味しい！

550円

チーズ タッカルビ丼

12/4～12/8

甘辛く焼いた鶏肉が美味しいタッカルビにチーズをのせた丼です 旨辛味が絶品！！

700円

ポークソテー トマトチーズソース

12/11～12/15

厚切り豚肉を柔らかく焼き上げました！ チーズとトマトが相性バツグンです。

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

ポーク辛～(カレー) (12月1日(金)) 激辛注意！ 辛さの中に 噛み感じる激辛カレー！

キーマカレー (12月4日(月)～12月8日(金)) お客様のご要望にお応えして ひき肉とピーズのカレー！

牛すじ煮込みカレー (12月11日(月)～12月15日(金)) 辛人気No.1カレー！ シェフが3時間煮込んでます！

カレーとセットで 50円引き！

300円

たっぷり野菜のサラダ

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

クリスマスメニュー予約受付中！

クリスマスパーレル 1,500円税込 若鶏の半身揚げ 1,000円税込 ※お弁当と一緒にお願いします。

2018年好評予約受付中！！ 12月8日(金)まで！

三段重(和・洋・中) 16,200円税込
 二段重(和・洋または中) 10,800円税込
 二段重(洋・中) 12,960円税込
 ※宅配便で発送または 大洗

皇室御献上の浜「宮城県東松島市矢本」の新海苔使用。

にっぼんののり弁 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

限定メニュー！

12月13日(水)

850円

「黒酢豚& チンゲン菜と海老の炒め物」

2017年お歳暮受付中！！

お歳暮ギフトセット つけんち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。
 ※お弁当と一緒に届けも可能です。

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
1	金	食欲全開！やわらかヒレカツ	手作りエビフライ	コーンフライ
4	月	活カアップ！豚串カツ&鶏肉とチンゲン菜のチゲ炒め	塩こうじハンバーグ	鶏挽肉とキャベツのカレー炒め
5	火	旨みぎっしりキャベツメンチカツ	カジキ竜田甘酢あん	海鮮串カツ
6	水	ほくほくコロッケ&サワラのマヨネーズ焼き	手作りエビフライ	鶏肉の塩ダレ炒め
7	木	大人気のチキン南蛮弁当	塩こうじハンバーグ	かに玉
8	金	刺激的な辛さのスパイシーチキン&カニクリームコロッケ	カジキ竜田甘酢あん	ハムカツ
11	月	ごはんがススム一品！チンジャオロース	手作りエビフライ	豚肉とニラ炒め
12	火	豚肉とこんにゃくのすき焼き風	塩こうじハンバーグ	鶏肉ともやしのピリ辛炒め
13	水	アジアン挽肉炒め&サーモンフライ	カジキ竜田甘酢あん	アジフライ
14	木	豚肉とアスパラ炒め&豆腐ハンバーグ	手作りエビフライ	回鍋肉
5	金	週末SPメニュー 名古屋名物味噌カツ弁当	塩こうじハンバーグ	栗かぼちゃコロッケ

【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(十穀米半ライス)	白ごはん半ライス 201kcal	十穀米半ライス 204kcal
白ごはん普通盛り(十穀米半ライス)	白ごはん普通盛り 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

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！！

日	曜日	ヘルシーメニュー463円(税込500円)	栄養価	一口メモ
1	金	【この時期のぶりは脂がのってとてつもなくうまい】ぶりの照り焼き/切干大根の炒め煮/キャベツと三つ葉のお浸し/肉団子/蓮根の甘辛炒め/大学芋	エ:338 た:18.8 塩:2.4	切干大根のカルウムは生の大根の約14倍！！ 高血圧予防、筋肉弛緩作用、疲労回復、余分なナトリウムを排出、利尿作用、むくみ防止などが あります。
4	月	【サクサクカレーに野菜の餡かけ 人気一品】カレーの竜田揚げ野菜餡かけ/あさりと糸こんにゃくの炒め煮/さつま芋とアーモンドのサラダ/いんげんのおかか和え/がんも煮/漬物	エ:310 た:20.7 塩:2.7	あさりにはビタミンB12などのビタミン、鉄分などのミネラル、そしてタウリンとたくさんの栄養が含まれていて貧血予防や疲労回復、肝機能修復などの効能が得られます。
5	火	【中華の人気商品、揚げた鶏にしみこんだたれが最高】油淋鶏/なすの煮びたし/パプリカの金平/もやしと水菜の和え物/チンゲン菜と干し海老の韓国風胡麻和え/杏仁豆腐	エ:335 た:17.2 塩:2.7	水菜にはビタミンCが多く含まれています。風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。
6	水	【みんな大好きハンバーグに贅沢仕立てのマーボーあん】ハンバーグマーボーあん/小松菜の煮びたし/大根サラダ/スナップエンドウのピーナツ和え/甘辛牛蒡/黄桃	エ:311 た:16.4 塩:3.7	ピーナツに含まれるレスベラトロールは肌の老化を防ぎます。レスベラトロールはテロメアを増やす作用があるため皮膚を若々しく保つ効果が期待できます。
7	木	【柚子の香りが爽やかに広がります】鰯の幽庵焼き/里芋と大根の煮ころがし/中華サラダ/具沢山ビーフン/ミニオムレツのきのこクリームソース/くずまんじゅう	エ:330 た:22.7 塩:2.7	きのこには食物繊維が豊富。便秘の解消を促がし肌荒れなどお肌の状態を整える働きを持っています。
8	金	【好評により再登場 前回逃した方も見逃すなかれ】豚肉の辛味味噌炒め/春巻き/水菜ときのこの青しそサラダ/南瓜の煮物/きゅうりの甘酢漬け/シナモンアップル	エ:289 た:11.6 塩:2.7	胡瓜の青臭さのもととなる成分はピラジンと言 い、血が固まるのを抑える働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞の防止にも良いとされています。
11	月	【生姜の風味と香りが食欲をそそります】野菜たっぷりポークジンジャー/カブと桜えびのお浸し/玉子焼き/和風サラダ/昆布豆/漬物	エ:339 た:21.0 塩:2.6	生姜の代表的な効用 1:抗酸化力 免疫力の増進 2:解毒作用 3:抗炎症作用 4:発汗促進 5:胃を健康に保つ まさに医食同源の代表格。
12	火	【人気急上昇 ふっくら揚がった鮭にとろーりあん】鮭の唐揚げきのこあんかけ/大根と人参のなます/つくね串/春雨のクリーミー胡麻ドレサラダ/ほうれん草の海苔和え/オレンジ	エ:308 た:19.5 塩:2.3	鮭のサーモンピンクの正体はアスタキサンチン。アスタキサンチンはβカロテンやリコピンなどと同じカロテノイドという色素で史上最強の抗酸化物質と言われています。
13	水	【白菜とシーフード旨味が十分に味わえる一品です】八宝菜/アスパラの土佐風作り/揚げ餃子/胡瓜の辛み漬け/もやしと竹輪の辛子和え/カニ風味サラダ	エ:292 た:15.3 塩:3.1	もやしには10の効果が期待できる 1便秘解消2ダイエット効果3肝機能向上4美肌5月経前症候群予防6代謝UP7ドレックス作用8疲労回復9風邪予防10血液循環
14	木	【贅沢な味わいすき焼きを存分に味わってください】すき焼き風春雨/竹輪の磯辺揚げ/ピリ辛ブロックリー/さつま芋の甘煮/小松菜とジャコのお浸し/ニラの酢味噌かけ	エ:280 た:12.1 塩:2.6	さつま芋を切ると断面から白いミルク状の液体が染み出てきます。この白い液体がヤラピンという成分で古くから緩下剤としての効果があることで知られています。
15	金	【注文という争いに勝ち見事に口にする事が出来るか！？】鶏の竜田揚げ/もやしの糸削りし和え/ペンネカレー風味和え/ヒジキの煮物/三色お浸し/漬物	エ:331 た:17.1 塩:3.0	ひじきに含まれるヨウ酸は成長ホルモンと共に子供の発育を促す作用があります。それに加え高血圧や動脈硬化の予防にも効果があるのです。