

平成30年1月前半メニュー



◎当日のご注文は、AM10:00 までにお願ひします。
 ※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。

1月4日(木)～1月21日(日)
お弁当の万年屋
 TEL 029-267-5104
 FAX 029-267-5916

	1/4(木) ～1/5(金)	1/9(火) ～1/12(金)	1/15(月) ～1/19(金)
お財布応援メニュー 500円税込		シーフードピラフ	スパゲティミートソース
510円 税込550円 ライス付	人気ナンバー1メニュー 塩こうじからあげ 塩こうじが旨み引き出す		ハンバーグおろしソース&エビフライ
丼510円 税込550円 大盛+50円	ピリ辛台湾ミンチが美味しい 台湾まぜめし 温泉玉子のせ		チーズタッカルビ丼
魚510円 税込550円 ライス付	サワラの竜田揚げ たっぷり野菜あんかけ		銀鮭の西京焼き
鍋(麺)556円 税込600円 ふりかけおにぎり付+70円	ピリ辛味が病みつきに 担担麺	牛すじがトロロ! 牛すじカレーうどん	
鍋602円 税込650円 ライス付	鍋メニューにはライターなど火をつけるもの、お湯が必要です。ご用意ください。	体にやさしい食材たっぷり 薬膳鍋	アツアツをどうぞ! カツ鍋
限定556円 税込600円 大盛+50円	長崎トルコライス	特製デミソースの オムライス	

新年あけまして
 おめでとうございます
 本年もよろしくお願ひ申し上げます
 お弁当の万年屋

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

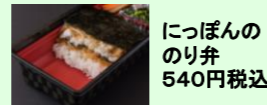
おにぎり (梅・シャケ・明太子・コブ・ツナマヨ)
 おにぎり各種 120円
 普通盛ライス単品 200円

南三陸産の生ワカメ獲れました！
 (17日の日替わり弁当に使用！)
 南三陸の漁師佐藤長治(長さん)の生ワカメは、極短い期間しか収穫できない貴重なもので、やわらかくてそれでいて程よい歯ごたえがたまらないんです！！もちろん風味も豊かな絶品生ワカメをこの機会にぜひご賞味ください！
 銀洋丸 佐藤長治



1月9日のヘルシーは七草メニュー！
 昔から人日の節句に七草粥を食べる風習があります。
 七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類の野菜のことです。

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

デラックスのり弁・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
 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

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

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
4	木	新春特別メニュー 鮭の幽庵焼き&とんかつ弁当	手作りエビフライ	豚肉の オイスター炒め
5	金	ジューシーやわらかチキンカツ	手作り塩こうじハンバーグ	カレーコロッケ
9	火	タルタルの相性Goodな白身フライ&豚肉とキャベツのピリ辛炒め	メカジキ竜田甘酢あん	メンチカツ
10	水	牛肉入りサクサクコロッケでパワーアップ	手作りエビフライ	ポークビーンズ
11	木	エビフライ&アジフライの海鮮MIXフライ弁当	手作り塩こうじハンバーグ	豚と牛蒡の甘辛煮
12	金	マイルドな辛さで旨みたっぷり 鶏肉のコチュジャン炒め	メカジキ竜田甘酢あん	イカとアスパラ炒め
15	月	甘辛い味がとってもごはんに合う！鶏照焼&カレーコロッケ	手作りエビフライ	回鍋肉
16	火	中華風に仕上げました！チンジャオロース&油淋鶏	手作り塩こうじハンバーグ	サワラの醤油焼
17	水	南三陸の漁師 長さんの採れたてワカメ 唐辛子と黒胡椒のピリ辛鶏肉炒め	メカジキ竜田の甘酢あん	アジフライ
18	木	ガッツリ系メニュー 生姜焼き&メンチカツ	手作りエビフライ	鶏肉のチリソース炒め
19	金	辛さで体がポッカポカ！豚肉のチゲ炒め&エビカツ	手作り塩こうじハンバーグ	ミートコロッケ

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
4	木	【人気 香味だれがうまさをひきだしています】 鶏もも竜田香味だれ/ワカメの生姜和え/卵とカリフラワーのサラダ/ほうれん草のお浸し/小松菜の煮びたし/漬物	エ:335 た:17.5 塩:2.6	カリフラワーに含まれるビタミンCはカルシウムの吸収を助ける働きがあり骨を丈夫に保って骨粗鬆症の予防。歯の健康維持が期待できます。
5	金	【スパイシーな鰯は脂がのって抜群のうまさ】 鰯のスパイシー竜田揚げ/根菜の金平/大根と人参のなます/チンゲン菜の青しそサラダ/里芋田楽/カブの漬物	エ:243 た:14.6 塩:3.1	カブはアミラーゼを含んでおり、これはでんぷんの消化酵素として働き、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。
9	火	【七草を食べて無病息災を願ひましょう！！】 タンドリーチキン/七草の卵とじ/金時豆とさつま芋の煮物/白菜とわかめの酢味噌和え/イカとキャベツのバジル炒め/漬物	エ:332 た:20.6 塩:2.9	七草の効能 1:胃に優しい健胃効果 2:むくみ解消 3:美容効果 4:風邪などの予防効果 5:ビタミン ミネラルなどの栄養素補給 6:リラクゼーション効果 7:二日酔い解消
10	水	【冬に最適 あったかホワイトソースのお出ましです】 ハンバーグホワイトソース/ひじきと人参のマリネ/南瓜のサラダ/ポパイソテー/ブロッコリーのチーズ焼き/黄桃	エ:325 た:14.5 塩:2.7	ひじきには注目の栄養成分タンニンも含まれる一中性脂肪を減らす作用あり。
11	木	【100%美味いに違いない自信の鯖味噌です】 鯖の味噌煮/三つ葉の柚子和え/蒲鉾入りサラダ/竹輪の青のりソテー/桜えびと大根のお浸し/胡瓜の韓国風漬物	エ:320 た:16.8 塩:3.3	鯖にはビタミンB12を含み悪性貧血を予防する効果があります。また、高い含有量のEPAがあり動脈硬化や高血圧予防に効果があります。
12	金	【以前かなり人気でした 食す価値あり！！】 茹で豚のチリソース和え/茄子とピーマンの味噌煮/三色ナムル/いんげんのおかか和え/麻婆春雨/漬物	エ:327 た:15.7 塩:3.1	いんげんに含まれているビタミンB1 疲労回復 B2 動脈硬化や血栓などの予防 C コラーゲン生成を助ける、免疫アップ の効果があります。
15	月	【柔らか白身のカレイが華麗に変身です】 カレイの竜田酢豚風/五目野菜炒め/高野豆腐の煮物/小松菜の胡麻和え/春雨サラダ/杏仁豆腐	エ:253 た:20.4 塩:2.0	白身が淡白なカレイは消化が良く、低カロリー。特にタウニンが多く、動脈硬化の予防や血圧の正常化、コレステロール値の低下、血糖値の上昇などに効果あり。
16	火	【マスタードソースでまろやかさとこくがアップ！！】 ポークガーリックソテー・マスタードソース/粉ふき芋/青梗菜とピーマンのサラダ/柚子風味のペペロンチーノ/菜の花のお浸し/さつま芋のオレンジ	エ:306 た:14.8 塩:1.8	菜の花はカリウムやカルシウムをはじめ、マグネシウムやりん、鉄などを豊富に含んでいます。どれも骨を生成する上で欠かせない成分で、骨を丈夫にし、健康を維持します。
17	水	【本日のわかめは南三陸産からのお取り寄せわかめ使用です】 鮭のチャンチャン焼き/ワカメの生姜和え/春巻き/マリネサラダ/がんもと人参とこんにゃくの煮物/胡瓜の漬物カツオ風味	エ:319 た:27.5 塩:3.0	鮭はスーパーフードと呼ばれる栄養豊富な食材です。鮭を食べるだけでビタミンに鉄分、タンパク質と多くの栄養を効率的に摂取することができるのです。
18	木	【淡白なふっくら白身にみんな大好きカレー餡】 白身フライカレーあんかけ/大根のそぼろ煮/キャベツの和風サラダ/もやしと人参のお浸し/ナポリタン/漬物	エ:307 た:18.4 塩:3.0	大根の根にはでんぷんの消化酵素であるジアスターゼが多いほか、グリコシダーゼなどの酵素を含む為、食物の消化を助けると共に腸の動きを整えてくれます。
19	金	【爆発的人气で再登場 この機会に是非！！】 牛肉ともやしの焼肉風/胡瓜とキャベツのお浸し/青梗菜の青しそサラダ/長ねぎとハムのゴマ油和え/揚げ餃子/漬物	エ:324 た:12.8 塩:3.0	牛肉は動物性で、バランスよく必須アミノ酸が含まれています。筋肉の素となるので効率的に筋肉がつきやすくなります。

550円

1/4～1/12

台湾まぜめし

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

550円

1/15～1/19

チーズタッカルビ丼

昨年大人気のため、食べられな
かった方からのリクエストです！
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！！

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

カレーとセットで
50円引き！

300円

たっぷり野菜
 のサラダ

カレーに
 トッピング
 ロースとんかつ
 1枚+150円
 2枚+300円

【1月4日(木)～1月12日(金)】
**ひき肉とビーンズの食感が
 美味しいピリ辛カレー！**

【1月15日(月)～1月19日(金)】
**懐かしい味の大き目具材
 たっぷりカレー！**