

平成30年1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。

1月22日(月)～2月4日(日)

お弁当の万年屋

TEL 029-267-5104

FAX 029-267-5916

☆週替わりメニュー☆

	1/22(月)～1/26(金)	1/29(月)～2/2(金)
お財布応援メニュー 税込500円	神戸名物 ぼっかけ焼きそば 牛すじこんにやく煮込みの名物焼きそば	定番メニュー チャーハン からあげ付き
510円 税込550円 ライス付	豚バラ肉を重ねた柔らかかつ ミルフィーユとんかつ	人気ナンバー1メニュー チキン南蛮 タルタルが決め手の宮崎ご当地グルメ
丼510円 税込550円 大盛+50円	ピリ辛エビチリがご飯との相性バツグン エビチリ丼	鶏づくし丼 鶏プル丼 鶏そぼろ&鳥しぐれ煮&温泉卵
魚510円 税込550円 ライス付	和食の定番 ご飯が進む サバ味噌煮	白身魚とタルタルがよく合う タラフライ タルタルソース付
鍋麺556円 税込600円 ふりかけおにぎり付+70円	台湾ミンチが決め手のピリ辛ラーメン 台湾ラーメン	白湯スープに太いうどんがよく合う ちゃんぽんうどん
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。 具たっぷり醤油ちゃんこ鍋 醤油ちゃんこ鍋	丼にご飯を入れるとチゲクッパに 牛すじチゲクッパ
SPメニュー	600円 タイ料理の定番 ガバオライス 大盛+50円 パクチーのせ	750円 チーズを豚肉で巻いてカツに 豚ロールチーズカツ ライス付

★おすすめメニュー★



ガバオライス

タイの定番料理
ピリ辛味に仕上げたひき肉のバジル炒めとパクチーが人気の一品です。



豚ロールチーズカツ

チーズを豚バラ肉で巻いてとんかつにしました！！
一つ一つ丁寧に手作りしているのとっても美味しい！

週替わりカレーメニュー
ビーフカレー 550円税込
 (1月22日(月)～1月26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！
ポーク辛～(カレー) 550円税込
 (1月29日(月)～2月2日(金))
激辛注意！
 辛さの中にうま味感じるカレー！

ライス大盛 + 50円
 ルー大盛 + 100円

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

たっぷり野菜のサラダ
 300円
 カレーとセットで
 50円引き

皇室御献上の浜「宮城県東松島市矢本」の新海苔使用。
 ●にっぽんのり弁 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
 ●大洗吉田屋の茨城県産梅干し使用
 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！
 のり弁・日の丸弁当におかず(唐揚げ2個、牛しぐれ煮、エビフライ1本、惣菜)をプラス
 870円税込 デラックス(のり弁または日の丸)
 1080円税込 デラックススペシャル日の丸

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

2月3日は節分 2月1、2日限定
万年屋特製恵方巻で一足先に邪気を払う！？今年の恵方は南南東やや南



万年屋特製恵方巻 1,080円税込
ハーフサイズ3本セット
 左：チーズタッカルビ巻き
 中：太巻き
 右：万年屋ホッキ味噌巻き

※お弁当と一緒にお願いします。
 ※事前ご予約ください。
 ※事前ご予約でカットすることもできます。

数量限定メニュー



1月24日(水)

ぶつといエビフライと桜チップで自家製スモークしたチキン
「大エビフライ&スモークチキン」税込800円

★冬はやっぱり鍋メニュー★



台湾ラーメン

絶品名古屋めし
 ひき肉としょうゆベースのピリ辛スープが決め手！

牛すじチゲクッパ

じっくり煮込んだ牛すじがトロトロ！ご飯を入れるとチゲクッパの完成！

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) (白ごはん普通盛り) (十穀米半ライス)	白ごはん半ライス 201kcal 白ごはん普通盛 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 十穀米大盛り 561kcal + 100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
22	月	豚小間とインゲンのオイスター炒め	手作りエビフライ	白身魚の青のりフライ
23	火	味が染み込んだピリッと辛い麻婆春雨&ササミカツ	メカジキの竜田揚げ甘酢あん	たっぷりコーンフライ
24	水	大人気のヒレカツ&栄養満点の五目炒め	手作り塩こうじハンバーグ	鶏肉とインゲンの旨み炒め
25	木	旨み凝縮！ハンバーグトマトソース弁当	手作りエビフライ	チキンカツ
26	金	スタミナ満点！豚ニラ炒め&白身フライ	メカジキの竜田揚げ甘酢あん	ひき肉とキャベツの味噌炒め
29	月	八宝菜&サバの韓国風焼き	手作り塩こうじハンバーグ	野菜コロッケ
30	火	クリームコロッケ&チキングリル&ミニバーグのプチ洋風弁当	手作りエビフライ	豚肉とレンコンの コチュジャン炒め
31	水	辛みと旨さでご飯が進む 鶏からチリソース&豚肉とタケノコの中華炒め	メカジキの竜田揚げ甘酢あん	鶏肉と白菜のうま煮
1	木	甘辛く仕上げた豚肉とごぼう炒め	手作り塩こうじハンバーグ	タンドリーチキン
2	金	花金スペシャルメニュー どえりゃ～うみゃ～ 味噌カツ弁当	手作りエビフライ	イカフライ

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
22	月	【濃厚デミグラスソースは大人気商品です】 ハンバーグデミグラスソース/粉ふき芋/イタリアンサラダ/さつま芋のグ ラッセ/ポパイソテー/焼きリンゴ	エ:306 た:13.7 塩:2.3	さつま芋には不溶性食物繊維のセルロースという栄養が多く含まれています。セルロースは腸を刺激し、便通を促進、便秘を解消する効果が期待できます。
23	火	【畑の大豆 豆腐の栄養がぎゅっと詰まった一品です】 豚肉と豆腐のチャンプルー/根菜ピクルス/茄子の薬味和え/春巻き/大根 とイカの煮物/胡瓜の辛味漬け	エ:319 た:16.6 塩:3.0	イカはタウリンを含む食品でタウリンを含む食品を摂取すると胆汁・胆汁液の分泌が増え、肝臓内の中性脂肪を取り除き、さらに肝臓から脂肪を排出される事が期待できると言うわけです。
24	水	【人気者！！みんな大好き生姜焼き】 豚肉の生姜焼き/いんげんのおかか和え/もやしと三つ葉のお浸し/蓮根 の甘酢和え/具沢山ビーフン/黄桃	エ:335 た:19.6 塩:2.0	蓮根に含まれるムチンは糖たんぱく質が結合してできた多糖類の一種で健康維持に役立つ成分として注目される。胃粘膜の強化・胃壁の保護・傷ついた胃粘膜の修復などに役立ちます。
25	木	【和風ソースでさっぱり仕立てに仕上げています】 鶏の竜田揚げ和風ソース/小松菜と車麩の煮物/中華サラダ/南瓜の甘煮 /ほうれん草と海苔の和え物/漬物	エ:291 た:18.9 塩:3.0	小松菜は野菜類トップクラスの鉄分を含有しています。そのままでは吸収・活用率が低いと言われる植物性鉄分(非ヘム鉄)の吸収率を高めるビタミンCも豊富に含まれています。
26	金	【煮絡めた照り焼きソースが絶品】 照り焼きポーク/大根の金平風/キャベツの梅和え/桜えびのチヂミ風/竹 の子の土佐煮/杏仁豆腐	エ:321 た:19.9 塩:2.6	桜エビにはアスタキサンチンが含まれる。アスタキサンチンは筋組織における抹消性疲労軽減効果が認められ、また高い抗酸化作用から筋損傷を軽減する作用も期待される。
29	月	【いつ食べても鮭とチーズは相性抜群】 鮭のチーズ焼き/アスパラののろみ炒め/オーロラサラダ/三色お浸し/白 菜とわかめのポン酢和え/漬物	エ:336 た:21.3 塩:2.9	アスパラにはGABAが含まれていてGABAには神経の興奮を抑え副交感神経を活性化することでリラックス効果をもたらす働きが認められています。
30	火	【豚肉に漬け込んだタレが決め手の天ぷらです】 豚肉の中華風天ぷら/ごぼう煮/ペンネソテー/ほうれん草の白和え/キャ ロットサラダ/キャベツの漬物	エ:330 た:16.2 塩:3.0	ほうれん草は不溶性食物繊維が多い傾向にあります。食物繊維よりも細かい所の老廃物・有害物質を吸着し排出させる働きが期待される葉緑素(クロロフィル)も含まれています。
31	水	【野菜たっぷり特製味噌で炒めました】 回鍋肉/ジャコと青梗菜のお浸し/揚げ出し里芋/大根と人参の柚子和え/ 豆腐と海老の辛味あんかけ/フルーツ杏仁	エ:335 た:20.8 塩:2.4	ジャコは魚全てを食べる事から魚油に多く含まれる脂肪酸のDHAを多く含んでいます。DHAは脳を元気にして健康維持に欠かせない栄養素です。
1	木	【ジュシーメンチを甘辛味のタレと卵でとじました】 カツ煮風メンチの卵とじ/キャベツと三つ葉のお浸し/大根サラダ/もやしと ゆかりの和え物/酢の物/漬物	エ:310 た:11.2 塩:3.0	大根の酵素の一種であるオキシターゼには魚の焦げなどにみられる発がん性物質を解毒する作用があるといわれています
2	金	【冬の定番すき焼き 秘伝のたれが味の決め手】 豚肉と突きこんにやくのすき焼き風炒め煮/竹輪と青菜の和え物/水菜と 桜えびのお浸し/りんごサラダ/いんげんの胡麻よごし/漬物	エ:297 た:16.9 塩:2.8	水菜に含まれる成分、アリルイソチオシアネートは血栓予防効果があるため、脳卒中や心筋梗塞の予防に役立つとされています