

平成30年4月前半メニュー



4月2日(月)～4月14日(土)

お弁当の万年屋

TEL 029-267-5104

FAX 029-267-5916

◎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。
※仕入都合上、内容が変更になる場合がございます。

会議や来客用にもぴったり！

春の新作弁当ご予約受付中！



お祝い弁当
1,080円税込

お花見弁当
870円税込

カレーとセットで
50円引き！



たっぷり野菜
のサラダ

数量限定

750円



4月4日(水) & 11日(水)

チーズを豚肉で巻いてカツに
「豚チーズロールカツ」税込750円

☆週替わりメニュー☆

	4/2(月)～4/6(金)	4/9(月)～4/13(金)
510円 税込550円 ライス付	NEW 豚生姜焼き タルタルソース添え	NEW 鶏竜田揚げ 玉ねぎたっぷりソース

フレッシュマン応援フェア！井メニューが応援価格500円税込に！

井463円 税込500円 大盛+50円	がっつりボリューム満点 ソースチキンカツ丼	豪華海老天3本入り 天丼
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	人気魚メニュー スモークサーモン 桜チップで自家製スモーク
冷し麺463円 税込500円 ふりかけおにぎり付 +70円	冷し中華はじめました！ 冷し中華 特製スープがおいしい 山形県の郷土料理 冷たい肉そば 鶏だしがきいていてうまい！	絶品名古屋めし 台湾まぜそば ピリ辛台湾ミンチが決め手
カレー463円 税込500円 大盛+50円	激辛注意！辛みの中に旨みが！ ポーク辛～(カレー) ライス大盛+50円 ルー大盛+100円 カツカレー+150円	やわらかビーフがゴロゴロ入った ビーフカレー
SPメニュー 556円 税込600円 大盛+50円	タイ料理の定番！ ガパオライス パクチー入り	豚肉をスモークしてとんかつに！ いぶりとんかつ

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

☆ おすすめメニュー ☆

550円



4/2～4/6

豚生姜焼き

豚生姜焼きにタルタル
ソースが相性バツグン！

550円



4/9～4/13

鶏竜田揚げ

玉ねぎのソースが
竜田揚げをさっぱり

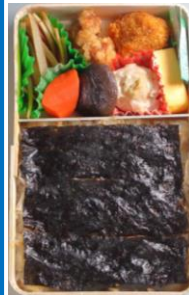
フレッシュマン応援フェア！

人気どんぶりメニューが応援価格

500円(税込)に！

4/2～6 ソースチキンカツ丼
4/9～13 天丼

一段のり弁幕の内好評販売中！



皇室ご献上の浜
「東松島市矢本」の海苔
ひたちなか市黒澤醤油店「醤蔵」使用
おかず：

万年屋名物「タコ揚げ」
からあげ、きんぴら、焼売
卵焼き、煮物

一段のり弁・幕の内
700円(税込760円)



シンプルな二段のり弁はこちら
につぼんののり弁
500円(税込540円)



二段のり弁+おかず
デラックスのり弁
800円(870円税込)

おかず
唐揚げ2個 牛しぐれ煮
エビフライ サラダ 惣菜

日替り430・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 十穀米半ライス 204kcal 十穀米普通盛り 408kcal 十穀米大盛り 561kcal	+ 50円 + 50円 +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
2	月	旨み凝縮 海鮮八宝菜 &キャベツたっぷりメンチカツ	手作りエビフライ	鶏肉と卵の親子炒め
3	火	やわらか豆腐ハンバーグ&白身フライ	手作りハンバーグ	海老カツ
4	水	辛さの中に旨みがある！鶏肉とキャベツの辛味炒め	メカジキ竜田甘酢あん	豚肉とナスの炒め物
5	木	ご飯に合う豚バラ大根煮&カレーコロッケ	手作りエビフライ	メンチカツ
6	金	食欲そそる特製からあげ&マスの塩焼き	手作りハンバーグ	豚肉とさつま揚げの炒め物
9	月	小学校高校入学式おめでとうメニュー 皆様に多幸がありますように！万年屋特製タコ揚げ	メカジキ竜田甘酢あん	五目野菜炒め
10	火	山椒の効いた豚肉の麻婆炒め&ホッケ塩焼き	手作りエビフライ	野菜コロッケ
11	水	人気メニュー 旬なタケノコを使ったシャキシャキ食感チンジャオロース	手作りハンバーグ	サワラの照焼
12	木	サーモントルタルソース&鶏肉のコチュジャン炒め	メカジキ竜田甘酢あん	鶏肉とキャベツの ラー油炒め
13	金	ボリューム満点の一皿 生姜焼き&アジフライ	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) 白ごはん普通盛 十穀米半ライス	栄養価	一口メモ
2	月	【リピート続出大人気商品！！】 油淋鶏/パプリカの金平/キャベツとコーンのお浸し/イカと青 梗菜の青紫蘇サラダ/アスパラのおかか和え/漬物	エ:334 た:18.1 塩:3.3	とうもろこしのひげの部分は漢方では「南 蜜毛」という立派な漢方薬でブドウ糖・クエン 酸・脂肪酸・ビタミンK等が含まれているので す。
3	火	【特性タレで仕上げた春キャベツと豚肉の回鍋肉！】 回鍋肉/小松菜としめじの煮びたし/水菜の中華サラダ/胡麻 の風味漂うニラともやしのナムル/パリッと春巻き/ごま白玉	エ:330 た:19.9 塩:3.2	しめじにはβグルカンという成分が含まれて います。βグルカンには免疫力を高める効 果がある為、風邪の予防や癌を抑制する効 能などがあります。
4	水	【トロ～リチーズとチキンにサクサク衣で贅沢な味わい】 チーズチキンカツ/海老とシャキシャキ竹の子の中華炒め/さ つま揚げの煮びたし/卵の花/柚子の香が爽やかな里芋の柚 子味噌かけ/胡瓜の漬物カツオ風味	エ:329 た:20.7 塩:3.0	竹の子にはパントテン酸という栄養も豊富に含 まれており、このパントテン酸は、抗ストレス作 用のあるホルモンの分泌を高める効果もあるた めストレス対策にも有効です。
5	木	【韓国料理の人気のおかず！見事に再現しています】 プルコギ/揚げ餃子/カルシウム豊富なジャコと青梗菜のお浸 し/さっぱり大根の甘酢漬け/水菜と人参の和風サラダ/杏仁 豆腐	エ:328 た:16.0 塩:2.9	青梗菜はビタミン・ミネラルをバランスよく 含む緑黄色野菜で免疫力を高め、健康 な肌や骨の維持に役立ちます。
6	金	【さっくり淡泊な白身とタルタル⇒相性抜群！！】 白身フライタルタルソース添え/旬の菜の花の辛子和え/茄子 の薬味和え/五目野菜炒め/さつま芋と切り昆布の煮物/漬物	エ:323 た:15.7 塩:3.0	昆布:人の身体に流れる血液やリンパ液 は海水の成分と似ていると言われています。
9	月	【生姜の香が食欲をそそります】 野菜たっぷりポークジンジャー/わかめと葛きりの酢の物/大 根サラダ/栄養満点ひじきの煮物/いんげんの胡麻和え/漬物	エ:339 た:17.8 塩:3.0	いんげんに含まれているビタミンでは主 にビタミンB1・B2・Cが多く含まれていま す。ビタミンB1はエネルギー代謝を良くし ます。
10	火	【満足感溢れる厚揚げをピリ辛味噌で仕上げました】 厚揚げと豚挽き肉のピリ辛味噌炒め/わかめと胡瓜の土佐酢 和え/大根とあさりの煮物/菜の花と油揚げの煮びたし/ブロッ コリーのチーズ焼き/黄桃	エ:284 た:18.5 塩:2.1	厚揚げは豆腐の5倍のたんぱく質、3倍の 鉄分！カルシウムは2倍と大豆製品特有 の成分が最も凝縮された食べ物です。
11	水	【クエン酸効果で疲れ知らずの梅風味で仕上げました】 豚肉の梅生姜焼き/ほんのり甘口南瓜の甘煮/ポテトサラダ/ 旬！路の青煮/和風スパゲティ/切干大根のはりはり漬け	エ:331 た:15.8 塩:3.1	切干大根に含まれるリグニンと呼ばれる不 溶性食物繊維は胆汁酸を吸着して便と共に 排出する働きもある為コレステロール値を 低下させ動脈硬化の予防にも繋がります。
12	木	【とにかくうまいデミハンバーグはとにかく大人気です】 ハンバーグきのこデミソース/ポパイソテー/粉ふき芋・ピリッと 粒胡椒風味/キャベツと爽やか三つ葉のお浸し/マカロニサラ ダ/漬物	エ:329 た:14.1 塩:3.2	三つ葉にはカロテンも豊富に含んでいま す。βカロテンは抗発癌作用や動脈硬化 の予防で知られています。
13	金	【トマトクリームがとても贅沢仕立ての仕上がりな一品です】 鮭のムニエルトマトクリームソース/胡瓜の辛味漬け/青菜とさ つま揚げの煮びたし/いんげんのピーナッツ和え/血液サラサ ラ玉葱のおかか和え/中華野菜炒め	エ:319 た:21.5 塩:2.6	削りぶしは製造工程においてたんぱく質が3-4 倍に凝縮された食品です。脂質の少ない原料 を使用するので低脂質で、しかもその脂質は生活 習慣病予防に効果的な多価不飽和脂肪酸が多 く含まれています。