

平成30年3月後半メニュー



3月19日(月)~3月31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までをお願いします。
※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!

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

卒業式・入学式のご注文には、お祝いごはんをお赤飯にします! 詳しくはお問い合わせください。

3月20日は、小学校の卒業式! 事前注文でお赤飯もお届けします! 1人前300円税込

4月から各種弁当をリニューアルします!! お楽しみに!! お祝い弁当1,080円やお花見弁当870円、中華弁当など

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



3月28日(水)

豚ひき肉を鶏肉で包み焼き「豚ひき肉のチキンロール」税込750円



トリチリ

鶏唐揚げにチリソースを合わせた一品です。ピリ辛味が病みつきに!!



豚天丼

豚ロース肉の天ぷらが丼とよく合う! ご飯が進みます!!

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 ☆



3/19~3/23

茨城空港台湾直行便就航記念
ルーローハン

3月26日から茨城空港→台北直行便が就航するのを記念して台湾のご当地グルメ「ルーローハン」をお届けします! 香辛料と一緒に甘辛く煮た豚肉をご飯の上に乗せた台湾で必ず食べたい料理です! 一足先に茨城でどうぞ!

☆ 週替わりメニュー ☆

	3/19(月)~3/23(金)	3/26(月)~3/30(金)
510円 税込550円 ライス付	ミルフィーユ とんかつ	鶏唐揚げにチリソースがよく合う! NEW トリチリ ピリ辛チリソースが病みつきに
丼510円 税込550円 大盛+50円	人気の韓国料理を丼にしました! チーズタッカルビ丼 ピリ辛味をチーズでマイルドに	サクッと揚げた豚天がおいしい NEW 豚天丼 豚天ダブルはお得な950円
魚510円 税込550円 ライス付	1日分のEPA DHAが摂れる サバ味噌煮 定番定食メニュー	和食の定番 ご飯との相性バツグン 銀鮭の西京焼き 西京味噌が決め手
冷し麺463円 税込500円 ふりかけおにぎり付 +70円	ごまの風味がおいしいピリ辛担担麺 冷し担担麺	とろろは栄養豊富! 冷しとろろそば 食物繊維が整腸作用を促進
カレー463円 税込500円 大盛+50円	チキンの旨みがルーに溶け出した チキンカレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円 カツカレー+150円	ひき肉とピーンズの食感がおいしい キーマカレー
SPメニュー 556円 税込600円 大盛+50円	茨城空港台湾直行便就航記念 NEW ルーローハン 甘辛く煮た豚角煮	人気丼メニュー かつ丼 たっぷり卵2個でとじました

2018年新のり弁当発売!

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「醬蔵」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
にっぽんのり弁
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	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
19	月	信楽園梅まつりメニュー さっぱり梅チキンカツ&肉じゃが	手作りエビフライ	メンチカツ
20	火	小学校卒業式おめでとうメニュー エビフライ2本& チキングリルのお得なセットメニュー	手作り塩こうじハンバーグ	豚肉と小松菜の炒め物
22	木	花椒香る鶏肉とごぼう煮&厚切りハムカツ	メカジキ竜田の甘酢あん	ポークビーンズ
23	金	甘辛からあげ&豚バラもやしのスタミナ炒め	手作りエビフライ	八宝菜
26	月	ピリ辛豚肉炒め&厳選ポテトコロッケ	手作り塩こうじハンバーグ	鶏肉とレンコンのオイスター炒め
27	火	人気のヒレカツ& スパイシーな豚ひき肉カレー炒めのモリモリランチ弁当	メカジキ竜田の甘酢あん	サーモンフライ
28	水	おろしポン酢でさっぱり豚しゃぶ弁当	手作り塩こうじハンバーグ	麻婆春雨
29	木	肉の日メニュー 旨みたっぷりデミグラスハンバーグ	手作りエビフライ	かぼちゃコロッケ
30	金	ご飯が進むサバの南蛮揚げ &豚肉とアスパラの四川風炒め	メカジキ竜田の甘酢あん	豚肉とごぼうの甘辛煮

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) <small>白ごはん普通盛 +10穀米半ライス</small>	栄養価	一口メモ
19	月	【胡麻の風味と味噌の風味と何と贅沢な味わい】 鮭の胡麻味噌マヨネーズ焼き/海老と蓮根のサッパリ炒め/ キャベツのフレンチサラダ/ひじきと厚揚げの炒り煮/もやしと 三つ葉のお浸し/甘酢生姜和え	エ:322 た:22.7 塩:2.7	キャベツにはキャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでいます。これは胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり潰瘍の予防や治療に非常に高い効果があるそうです。
20	火	【芋の甘さが感じられるサクサクコロッケです】 牛肉コロッケ/キャベツのお浸し梅味/アスパラガスの酢味噌和え/あさりと牛蒡のしぐれ煮/スナップえんどうと豆腐の胡麻和え/胡瓜の浅漬け	エ:337 た:11.2 塩:3.0	あさりにはタウリンのほか、鉄や亜鉛などのミネラルを豊富に含み、コレステロールを下げ動脈硬化や高血圧症を予防する効果や滋養強壮にも効果があると言われています。
22	木	【ご飯と別に食べても乗せても 二刀流のうまさ】 豚丼風炒め物/わかめと葛きりの酢の物/さつま芋とレーズンのサラダ/菜の花のわさび和え/切干大根のはりはり漬け/しらすとニラのお浸し	エ:306 た:13.0 塩:3.1	ニラには特にカリウムや骨の健康維持に役立つビタミンK、造血作用のある葉酸やクロロフィルなども含まれています。
23	金	【りんごの酸味と甘さが調和した美味さのたれです】 アップルポーク/水菜のサラダ/大根と桜えびのお浸し/煮物/ バジル風味スパゲティ/キャベツの漬物	エ:340 た:19.3 塩:3.1	大根に含まれるジアスターゼは胃腸にとっても良く、胃酸の中和作用もあるので、ゲップ、胃もたれ、胸やけなど胃酸過多の諸症状を改善してくれます。
26	月	【鯖の味噌煮は定番に人気で安定を超えた美味さです】 鯖の味噌煮/大根と人参のなます/春菊のお浸し/サクッと春巻き/さつま芋の爽やか柚子蜂蜜煮/ピーナッツ和え	エ:324 た:17.2 塩:3.1	ピーナッツの脂肪はほとんどは太りにくく植物性の脂肪で血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを下げ、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果のあるオレイン酸やリノール酸です。
27	火	【人気の竜田を和風仕立てでさっぱりと】 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/磯の風味が効いてるほうれん草の磯和え/漬物	エ:300 た:20.5 塩:3.1	南瓜はβカロテン(ビタミンA)が豊富でこのビタミンAが風邪やC型肝炎などの感染症や癌といった免疫力低下によって発症する病気の抑制に効果的であることで注目されています。
28	水	【酒 味噌 醤油 バランスの取れたタレを煮絡めてます】 プリの照り焼き/キャベツと三つ葉のお浸し/蓮根の甘辛炒め/ 切干大根の炒め煮/肉団子/大学芋	エ:330 た:17.7 塩:2.4	切干大根は干すことにより生の大根よりもカルシウムは約23倍 カリウムは約14倍 食物繊維は約16倍 ビタミンB1.2は10倍増になります。
29	木	【一手間かけ漬け込んでから焼いた絶品一品です】 豚肉の味噌漬焼/煮物/揚げ出し豆腐野菜あんかけ/しらすおろし/クレソンとキャベツのサラダ/漬物	エ:328 た:18.2 塩:2.7	クレソンはカルシウムが豊富なので強い骨や歯の形成、維持や筋肉、神経、血液の健康に欠かせないミネラルです。
30	金	【酸味と甘み ケチャップとの相性を考えて仕上げてます】 酢豚/さつま芋のカラフルサラダ/いんげんのアーモンド和え/ チンゲン菜のお浸し/ピーンと海老の和え物/漬物	エ:319 た:16.9 塩:3.0	青梗菜に含まれる豊富なβカロテンは抗発癌作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され呼吸器系統を守る働きがあるとされています。

【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