

平成30年5月前半メニュー



5月1日(火)~5月19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。

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

金沢かれいぼん好評販売中！



激辛注意！！
花椒の痺れる辛さと唐辛子の辛味で激辛チャーハンに仕上げました！チンジャオロースとお得なセット！



沖繩の郷土料理。
メキシコのタコスの具材をご飯に乗せました！ピリ辛サルサソースが食欲をそそります！



タイ料理の定番ガパオを
ラーメンにしました！ピリ辛味でスパイシーなひき肉が美味しい！暑い日にピッタリ！

数量限定 800円



GW期間中海浜公園売店にてお弁当販売中！



カレーとセットで 50円引き！



☆週替わりメニュー☆

	5/1(火)~5/2(水)	5/7(月)~5/11(金)	5/14(月)~5/18(金)
510円 税込550円 ライス付	宮崎名物 チキン南蛮 タルタルソースが決め手	暑い日にぴったり 豚しゃぶとろろ ピリッとわさびが効いています	大分県中津市ご当地からあげ 中津からあげ リクエストにお応えして
丼463円 税込500円 大盛+50円	豚天5枚のせ 豚天丼 お得な豚天ダブルは900円	人気の韓国料理を并に チーズ タッカルビ丼	人気丼メニューが復活！ 焼肉丼
魚510円 税込550円 ライス付	桜チップで自家製スモーク スモークサーモン 定番人気メニュー	サバ竜田揚げ 黒酢あん	
冷し麺463円 税込500円 ふりかけおにぎり付 +70円	ごまの風味がたまらない 冷し担担麺 ピリ辛味で食欲増進！	さっぱり美味しい 冷し中華 具沢山がうれしい一品	NEW 辛味が美味しい ガパオラーメン バクチャー入り
カレー463円 税込500円 大盛+50円	スパイシーで美味しい万年屋特製カレー ポークカレー	ひき肉とピーンズのピリ辛カレー キーマカレー	
SPメニュー 556円 税込600円 大盛+50円	NEW 花椒の痺れる辛さ！ かしゅうらーはん 花椒辣飯 チンジャオロースと一緒にどうぞ	沖繩県の郷土料理 タコライス ピリ辛ミンチとサルサが合う	

一段のり弁当の内好評販売中！

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「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
につぼんのり弁
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 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
1	火	スパイシーなタンドリーチキン&ふっくらアジフライ	手作りエビフライ	メンチカツ
2	水	GW真っ只中SPメニュー ごはんにつけてとろたまカツ煮弁当	メカジキ竜田甘酢あん	ひき肉とキャベツの 甘辛炒め
7	月	連休疲れを酔ッカリ！体にやさしい鶏肉と野菜の甘酢炒め	手作り塩こうじハンバーグ	白身フライ
8	火	活力UPメニュー 豚串カツ&サバの照焼	手作りエビフライ	鶏肉とインゲンの みそ炒め
9	水	辛さの中に美味しさが！豚肉とごぼうの四川炒め	メカジキ竜田甘酢あん	豚肉と白菜のうま煮
10	木	万年屋特製 中華からあげ&五目野菜炒め	手作り塩こうじハンバーグ	野菜コロッケ
11	金	人気のとろっと感がたまらない チーズインハンバーグ	手作りエビフライ	豚肉とチンゲン菜の オイスター炒め
14	月	味噌のこくが絡まる鶏肉とピーマン炒め	メカジキ竜田甘酢あん	豚肉のピリ辛チゲ炒め
15	火	ご飯もりもりメニュー 豚肉ともやしのガーリック炒め&チキンカツ	手作り塩こうじハンバーグ	サワラの生姜醤油焼
16	水	鶏肉とジャガイモのカレー炒め&チーズメンチ	手作りエビフライ	イカフライ
17	木	食欲全開！病みつきピリ辛生姜焼き	メカジキ竜田甘酢あん	豚肉とニンニクの芽 炒め
18	金	辛さと酸味が後引く美味しさ豚肉とタケノコのチリソース炒め	手作り塩こうじハンバーグ	キーマカレー炒め

誠に勝手ながら5月1日(火)2日(水)のヘルシーメニュー及び十穀米はお休みさせていただきます。ご注文の際はご注意ください。

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
7	月	【体力消耗の午前・スタミナ炒めで午後からの体力維持】 豚肉のスタミナ炒め/小松菜のお浸し/キャベツの胡麻醤油和え/あさりの旨味と牛蒡のしぐれ煮/パリッと春巻き/黄桃	エ:306 た:21.9 塩:3.1	ごぼうと言えば食物繊維と言われるほど食物繊維を含んでいます。食物繊維には腸内環境を整える効果があり、便秘の予防や改善に役立ちます。
8	火	【とろーり卵で美味しさUP!!】 親子煮/スナックえんどうの胡麻和え/大根サラダ/アスパラのお浸し/パプリカともやしのナムル/漬物	エ:292 た:20.3 塩:2.8	アスパラに含まれるアスパラギン酸には新陳代謝をスムーズかつ活発にする作用があります。また、体内の水分バランスを整える作用もあるようです。
9	水	【人気のハンバーグがすき焼き風の贅沢な味わい】 ハンバーグすき焼き風/青梗菜のピーナッツ和え/わかめと貝割菜のサラダ/ひじきとはすの炒め煮/もやしと三つ葉のお浸し	エ:308 た:17.7 塩:3.0	青梗菜にはカリウムやカルシウムを豊富に含んでいます。カリウムは塩分を排泄する役割があり高血圧に効果があります。
10	木	【こんがりチキンにイタリアンソースがパッチリ!!】 チキンソテー・イタリアンソース/ミニトマト/ブロッコリーときのこのペペロンチーノ/竹輪とキャベツのお浸し/スパゲティバジル和え/さつま芋レモン煮	エ:317 た:26.4 塩:3.0	ミニトマトにはリコピンが含まれ、リコピン・ビタミンC・Eは共に作用して脳のさびれを防ぐ効果があり認知症予防にも役立つとされる。
11	金	【脂ののった鯖の味噌煮は最高の出来です】 鯖の味噌煮/厚揚げのみぞれ煮/ほうれん草とパプリカのお浸し/フレンチサラダ/海老と蓮根のサッパリ炒め/甘酢生姜和え	エ:341 た:26.4 塩:3.0	生姜にはマンガンが豊富に含まれています。マンガンは摂取することで代謝や抗酸化作用を促進する効果を得る事ができます。
14	月	【常に大人気の竜田 お早めに!!】 野菜たっぷり焼肉/中華サラダ/青梗菜の磯和え/南瓜の甘煮/切干大根と油揚げの煮物/胡瓜の漬物カツオ風味	エ:320 た:16.6 塩:2.7	油揚げにはサボニンがたっぷり含まれています。油揚げに含まれているサボニンは血中のコレステロール値や中性脂肪を減らす効果があります。
15	火	【春雨に濃厚な旨味が絡み合う一品です】 豚肉と春雨の甘辛醤油炒め/大根と人参のなます/しゅうまい/キャベツとコーンのお浸し/さつま芋の天ぷら/若竹煮	エ:313 た:13.1 塩:2.9	竹の子は食物繊維を豊富に含んでいる為、便秘や大腸がんなどの予防に効果があります。
16	水	【彩り豊かな色彩のメインは見た目からして最高です】 チキングリル彩り野菜と和風玉葱ソース/キャベツの三つ葉のお浸し/酢の物/もやしとゆかりの和え物/大根サラダ/カブの漬物	エ:225 た:15.4 塩:3.0	もやしにはアミラーゼと呼ばれる消化酵素も含んでいます。アミラーゼは消化を行う酵素の一種で食べ物の消化を助けて腸の動きを整える効果があります。
17	木	【ピリッと辛い味噌炒めは食欲をそそるお味です】 豚肉と茄子のピリ辛味噌炒め/梅風味サラダ/いんげんの胡麻和え/さつま揚げの煮びたし/コールスロー/りんごのコンポート	エ:329 た:18.9 塩:3.0	りんごにはクエン酸といった有機酸を多く含み胃腸の動きを良くし殺菌作用などの効果があります。
18	金	【サクリコロッケとじゃが芋の甘みが最高】 牛肉コロッケ/アスパラガスの酢味噌和え/蒲鉾と三つ葉の卵とじ炒め/キャベツと桜えびのおかか和え/わかめと葛きりの酢の物	エ:326 た:13.6 塩:3.0	三つ葉の独特の香り成分はクリプトネンというものです。この成分はストレスを緩和しリラックス作用があるとされています。また食欲増進作用もあるとされています。