

平成30年4月後半メニュー



4月16日(月)~4月28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

金沢カレーパン新発売!



金沢カレーパン製造会社と提携! 当日注文でお弁当と一緒にお届け!
金沢カレーパン 250円(税込)

☆おすすめメニュー☆



600円
4/16~4/20
ルーローハン
台湾の定番料理。香辛料で煮た豚角煮をたっぷり乗せたご飯はボリューム満点でとっても美味しい! 茨城空港から台湾直行便運航中。

フレッシュマン応援フェア開催中! 特選メニューが応援価格500円税込に!



ドライカレー

4月16日~20日 **ドライカレー**
4月23日~27日 **ぼっかけやきそば(牛すじ煮)**



数量限定 750円
4月18日(水)
「カジキのチーズはさみカツ & ホタテベーコン巻」税込750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



600円
4/23~4/27
チキンオーバーライス
ニューヨークの屋台で人気のメニュー。サブライズにチキンをのせてチリソースとホワイトソースをかけたスパイシーな一品です!



500円
4/16~4/20
うま辛豚肉そば
さっぱりおそばにピリ辛味の豚肉を乗せました。つゆに旨みと辛みが溶け出して暑い日にぴったり!

☆週替わりメニュー☆

	4/16(月)~4/20(金)	4/23(月)~4/27(金)
510円 税込550円	エビフライ&ハンバーグ	塩こうじからあげ
フレッシュマン応援フェア! 特選メニューが応援価格500円税込に!		
463円 税込500円 大盛+50円	こだわりのスパイスが美味しい ドライカレー	神戸市長田のご当地やきそば ぼっかけ(牛すじ煮)が絶品 ぼっかけやきそば
魚510円 税込550円 ライス付	1日分のDHA、EPAが摂れます サバ味噌煮 定番定食ご飯に合います	人気ナンバー1魚メニュー 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	自家製チャーシュー3枚のせ 冷しチャーシュー麺 +150円でチャーシュー3枚増量 ピリ辛味が食欲そそる うま辛豚肉そば 暑い日にピッタリ	上海名物料理「よだれ鶏」 よだれ鶏冷し麺 よだれが出るほど美味しい! スパイシーカレーうどん 冷しカレーうどん
カレー463円 税込500円 大盛+50円	チキンの旨みが溶け出した 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	昔ながらの具材 ごろごろカレー
SPメニュー 556円 税込600円 大盛+50円	台湾の定番料理 ルーローハン お客様のアンコールにお応えして	チキンオーバーライス

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
一段のり弁当・幕の内 700円(税込760円)



シンプルな**二段のり弁当**はこちら
にっぽんのり弁当 500円(税込540円)



二段のり弁当+おかず
デラックスのり弁当 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)	白ごはん半ライス 201kcal
(白ごはん普通盛り)	白ごはん普通盛 403kcal
(十穀米半ライス)	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
16	月	甘辛味が食欲そそる鶏肉のコチュジャン炒め	手作りエビフライ	麻婆春雨
17	火	食べ応え十分なハムカツ&豚肉とアスパラ炒め	手作り塩こうじハンバーグ	豚ニラ炒め
18	水	ホッとする味 ぼくぼく肉じゃが&チキンカツ	メカジキ竜田甘酢あん	ホッケ塩焼き
19	木	名古屋名物味噌カツ弁当	手作りエビフライ	鶏肉とインゲン炒め
20	金	辛い味付けがご飯と合う! 鶏肉とチンゲン菜の四川炒め	手作り塩こうじハンバーグ	豚肉とこんにやくのピリ辛煮
23	月	コクと旨み感じる豚肉と小松菜のオイスター炒め	メカジキ竜田甘酢あん	チキンカツ
24	火	五目野菜炒め&サワラのマヨネーズ焼き	手作りエビフライ	カレーコロッケ
25	水	男爵コロッケ&旨み凝縮 回鍋肉	手作り塩こうじハンバーグ	鶏肉とレンコンのシャキシャキ炒め
26	木	売り切れ御免! 人気のヒレカツ&スタミナ焼肉	メカジキ竜田甘酢あん	ハムサンドフライ
27	金	大人気のミックスフライ弁当 (エビフライ&メンチカツ&白身フライ)	手作り塩こうじハンバーグ	豚肉とタケノコのアジアン炒め

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>白ごはん普通盛り +十穀米半ライス</small>	栄養価	一口メモ
16	月	【豚肉・豆腐・卵 彩りも味も最高の出来栄です】 豚肉と豆腐のチャンプルー/切干のあちゃら煮//胡瓜とくらげの酢の物/人参シリシリ/大根と干し桜えびの煮物/ほっくりさつま芋の天ぷら	エ:336 た:17.9 塩:2.2	人参に含まれるカロテンは喉や鼻の粘膜を丈夫にし細菌に対して免疫力を高める効果があり風邪などの細菌感染の予防になります。
17	火	【人気の商品!スパイシーな味付けが虜にしています】 鶏肉のスパイシー竜田揚げ/旬の竹の子の土佐煮/りんごとキャベツのコールスローサラダ/水菜のイタリアンサラダ/青梗菜とワカメの辛子和え/漬物	エ:332 た:18.3 塩:2.6	りんごに含まれているペクチンは腸内の善玉菌の餌となることで増殖を助け、腸内フローラのバランスを整える働きも注目されています。
18	水	【計算された和風ベースのソースが絡み合っています】 豚肉のソテー和風ソース/相性抜群アスパラとじゃが芋のチーズ焼き/もやしの磯和え/中華サラダ/具沢山ビーフン/胡麻香るキャベツの韓国風漬物	エ:305 た:20.0 塩:3.0	アスパラには美肌や疲労回復効果のあるビタミンBやCも含まれています。特にビタミンEは抗酸化作用をもつことで注目を集められています。
19	木	【漬け込んだカレーの風味が食欲をそそるスパイスです】 鶏肉のタンドリー風/酢味噌和え/金時豆とさつま芋の煮物/風味豊かなイカとキャベツのバジル炒め/じゃが芋の洋風和え/オレンジ	エ:308 た:16.2 塩:2.2	さつま芋の特徴はビタミンC・カリウム・食物繊維が多いことです。特に食物繊維はじゃが芋の2倍あります。
20	金	【鮭とチーズの相性抜群!チーズの風味がアクセント】 カルシウム満点鮭のチーズ焼き/もやしと竹輪の和え物/ワカメのカニ風味サラダ/コーンとほうれん草のミニグラタン/菜の花と油揚げのお浸し	エ:327 た:25.8 塩:3:1	菜の花は栄養素のバランスが非常に良く抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含み特にビタミンCはほうれん草の4倍近く含まれます。
23	月	【ピリ辛味がたまらない 食欲増進効果に注意】 刺激的な美味しさ豚肉マロニーのピリ辛炒め/彩り豊かなパプリカの金平/スナップエンドウと豆腐の胡麻和え/キャベツと三つ葉のお浸し/アスパラのおかかまぶし/漬物	エ:251 た:14.2 塩:3.2	スナップエンドウはカリウムも豊富に含まれています。カリウムは体内の塩分濃度を調整する役割があり、体内の水分調整を行います。ですので余分な水分を排泄しむくみ予防の効果があります。
24	火	【タレの配合ぴかーの大人も大好きなハンバーグです】 照り焼きハンバーグ/南瓜のグラッセ/じゃこと青梗菜のお浸し/さっぱり大根サラダ/シャキシャキ蓮根の甘酢和え	エ:287 た:12.1 塩:3.0	ちりめんじゃこはカルシウムを多く含んでいます。カルシウムはミネラルに分類される栄養でその効能には骨や歯の形成、筋肉の収縮や細胞の機能調整をする役割があります。
25	水	【淡白な白身がカレー風味で美味さが出ています】 鰯のカレームニエル/ビーフンと海老の和え物/人参シリシリ/ほうれん草の胡麻和え/ヒジキの煮物/オレンジ	エ:325 た:21.0 塩:2.9	ひじきに豊富な鉄(レバーの約11倍)は貧血の予防改善に役立ち質量の約40%を占める食物繊維は余分なコレステロールや腸内の老廃物を便と一緒に排出してくれる作用があります。
26	木	【うま煮・その名の通り旨み凝縮餡かけ仕立てです】 豚肉の中華うま煮/海の幸・海藻ミックスサラダ/揚げ餃子/ニラともやしのナムル/小松菜のお浸し/漬物	エ:337 た:22.4 塩:3.0	もやしは食物繊維が多く、常食すれば便秘の症状も次第に改善されるでしょう。
27	金	【ポークソテーにたっぷり野菜で贅沢三昧】 野菜たっぷりポークソテー/なすの煮びたし/カムカム効果根菜の金平/さつま揚げの煮びたし/水菜と桜えびのお浸し/白玉ぜんざい	エ:327 た:19.1 塩:2.7	さつま揚げは青魚などの脂肪に含まれる脂肪酸であるPHAやEPAを含みますので血液をサラサラにし、高血圧の予防や脳内の血管を健康に保つのに役立つ良質なタンパク質も含む優れた栄養のある食べ物です。