

平成30年5月後半メニュー



5月21日(月)～6月2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。

☆ おすすめメニュー ☆



600円
5/21～5/25
肉チャーハン
静岡のB級グルメ稲取肉チャーハン。シンプルなチャーハンに豚肉と野菜たっぷりの野菜炒めを乗せたボリュームたっぷりメニューです！



550円
5/28～6/1
タイ風焼き鳥ガイヤーン
パクチー入り
ピリ辛味に焼き上げた鶏肉は、やわらかくてとってもジューシー！口の中で鶏の旨みがじゅわっと広がります！パクチーが良いアクセントに！



カレーとセットで
50円引き!
300円
たっぷり野菜のサラダ



500円
5/21～5/25
←イタリアン
新潟のソウルフード。太麺をソースと粉チーズで焼きそばにして、特製トマトソースをたっぷりかけました！

☆ 週替わりメニュー ☆

	5/21(月)～5/25(金)	5/28(月)～6/1(金)
510円 税込550円 <small>ライス付</small>	やわらか豚肉のミルフィーユカツ ミルフィーユカツ <small>ふんわりジューシー</small>	タイ風焼き鳥 ガイヤーン <small>パクチー入り</small>
463円 税込500円 <small>大盛+50円</small>	新潟のソウルフード イタリアン <small>太麺焼きそばにトマトソース</small>	トロっと卵の親子丼 親子丼
魚510円 税込550円 <small>ライス付</small>	人気焼き魚メニュー 銀鮭の西京焼き <small>西京味噌が決め手</small>	1日分のEPA、DHAが摂れる サバ味噌煮 <small>ご飯との相性バツグン</small>
冷し麺463円 税込500円 <small>ふりかけおにぎり付 +70円</small>	胡麻が効いたピリ辛味 冷し担担麺 <small>人気冷し麺メニュー</small>	野菜たっぷりタンメン 冷しタンメン <small>白湯スープがさっぱり美味しい</small>
カレー463円 税込500円 <small>大盛+50円</small>	チキンの旨みがルーに チキンカレー <small>ライス大盛+50円 ルー大盛+100円 カツカレー+150円</small>	やわらかビーフがゴロゴロカレー ビーフカレー
SPメニュー 556円 税込600円 <small>大盛+50円</small>	静岡B級グルメ稲取肉チャーハン 肉チャーハン <small>豚肉と野菜たっぷり</small>	人気のタイ料理 ガパオライス <small>パクチー入り ピリ辛味がたまらない</small>

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

7タールシェフのグルメ修行(台湾編) 近日公開予定！お楽しみに！

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！

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)

数量限定 「レッドカレー&ソムタムタイ」 税込800円



5月23日(水)
30日(水)

青パパイヤのサラダ

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「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
二つのり弁 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
21	月	食欲アップはこれ！豚肉とキャベツのコチュジャン炒め	手作りエビフライ	鶏肉と玉ねぎの生姜炒め
22	火	やわらかイカフライ&豚肉と小松菜のオイスター炒め	メカジキ竜田の甘酢あん	豚肉とごぼうの甘辛炒め
23	水	旨み凝縮！鶏肉とアスパラのチリソース炒め	手作り塩こうじハンバーグ	メンチカツ
24	木	カニクリームコロッケ&サバカレーチーズ焼き	手作りエビフライ	麻婆春雨
25	金	食べ応え十分！大きくてジューシーなメンチカツ	メカジキ竜田の甘酢あん	白身フライ
28	月	人気メニューです！シャキシャキ食感のチンジャオロース	手作り塩こうじハンバーグ	イカフライ
29	火	タルタルとの相性バツグン サーモンフライ	手作りエビフライ	チキンカツ
30	水	花椒香る四川風麻婆春雨	メカジキ竜田の甘酢あん	鶏肉のニラの炒め物
31	木	回鍋肉&カレーコロッケ	手作り塩こうじハンバーグ	豚肉とレンコンの炒め物
1	金	人気メニュー 濃厚デミグラスハンバーグ	手作りエビフライ	エビカツ

E: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
21	月	【手間隙かけた繕は意外や人気です】 鰯のけんちゃん焼き/がんと煮/つくね串/大根とわかめのお浸し/炒り卵のあさりあん/里芋田楽	E:317 た:21.5 塩:3.0	あさりには鉄分やビタミンB12といった栄養を多く含みます。貧血を予防する効果がありビタミンB12には肝臓の機能を強化したりする効果もあります。
22	火	【漬け込み豚肉に染み込んだ丁度良い具合の味噌加減】 豚肉の味噌漬け焼き/クレソンとキャベツのサラダ/しらすおろし/揚げ出し豆腐の野菜あんかけ/煮物/漬物	E:312 た:16.9 塩:2.9	クレソンはシニグリンがたっぷり含まれています。強い抗菌作用や防腐作用があるため食中毒の予防にも役立ちます。
23	水	【酸味 甘み バランスよ〜く配合 旨味に変わりました】 酢鶏/ビーフンと海老の和え物/いんげんのアーモンド和え/さつま芋のカラフルサラダ/ミックスナムル/杏仁豆腐	E:339 た:13.6 塩:2.0	いんげん豆には疲労回復に効果的なたんぱく質とビタミンB群が豊富に含まれています。たんぱく質は体を作る原料、活動エネルギーの源です。
24	木	【贅沢な味わい デミ風味で仕上げてます】 ポークストロガノフ/青梗菜とじゃが芋・コーンの塩炒め/水菜のイタリアンサラダ/大根と人参の柚子風味/アスパラのおかか和え/カリフラワーの甘酢和え	E:255 た:23.9 塩:3.0	水菜はβカロテンがたっぷり。ビタミンCも多くその量はレモン果汁よりも豊富です。βカロテンは悪玉コレステロールを減らす作用があります。
25	金	【人気のハンバーグ・今日はさっぱりで攻めました】 おろしハンバーグ/炒り豆腐/ペンネソーテー/小松菜とじゃこのお浸し/蓮根の甘酢和え/キャベツの漬物	E:331 た:19.5 塩:3.1	蓮根の成分はデンプンで食物繊維を多く含有しています。ビタミンCが非常に豊富でレモンと同等に含まれています。
28	月	【ほっくり自身が食欲そそるスパイスでサクサク揚げました】 カレーのスパイシー竜田揚げ/蒸し鶏のサラダ/ヒジキの煮物/イカとネギのめた/胡瓜とメンマのごま風味和え/胡麻団子	E:330 た:29.8 塩:2.9	ひじきに含まれるヨウ素は成長ホルモンと共に子供の発育を促す作用があります。それに加え、高血圧や動脈硬化の予防にも効果があります。
29	火	【大人気大人気それしか言葉が無い位大人気です】 鶏もも竜田風味だれ/大根とイカの煮物/もやしとほうれん草のお浸し/野菜と白滝の生姜和え/かぶの紫蘇の漬物/オレンジ	E:318 た:19.4 塩:3.0	イカに含まれるタウリンはコレステロールの代謝を促し血液サラサラにしてくれる効果があるといわれています。
30	水	【生姜焼きは永遠のキング的な位置に属しています】 豚肉の生姜焼き/具沢山ビーフン/キャベツの柚子風味和え/蓮根の甘酢和え/しらすとニラのお浸し/胡瓜の辛味漬	E:339 た:20.8 塩:2.7	キャベツにはビタミンC・Kが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪の予防や疲労回復、肌荒れ等に効果がありビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。
31	木	【胡麻の風味ががぜん食欲をやる気にします】 牛肉の韓国風焼肉/胡瓜とキャベツのお浸し/青梗菜の青紫蘇サラダ/長ねぎとハムのゴマ油和え/揚げ餃子/漬物	E:331 た:21.2 塩:3.2	しその芳香の成分はペリラルデヒドというもので防腐・殺菌作用をもっています。神経を沈める働きもあり精神安定に力を発揮します。
1	金	【南蛮漬けでさっぱり気分】 鰯と切干大根の南蛮漬け/ビーフンサラダ/いんげんのピーナッツ和え/煮物/ニラの中華風炒め/黄桃	E:306 た:13.4 塩:2.6	切干大根には、食物繊維が多く含まれていて、便秘解消・美肌効果・動脈硬化予防などが期待できます。