

# 平成30年7月前半メニュー



7月2日(月)～7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 ☆



550円

7/9～7/13

火山カレー

火山に見立てた辛口カレーからあげ2個入りのお得なカレーです！



600円

7/9～7/13

ルーローハン 魯肉飯

ワタルシェフの台湾料理第4弾！人気のルーローハンを本場台湾帰りのワタルシェフがリニューアルご期待ください！

カレーとセットで50円引き！

300円

たっぷり野菜のサラダ

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)**



500円

7/2～7/6

新潟バスセンターカレー

テレビでも取り上げられた新潟バスセンターの昔懐かしい黄色いカレーを再現！

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

## 7月2日は半夏生

田に植えた苗が、タコの足のようになり根付くようにとの願いを込めてタコを食べる習慣があります！万年屋のたこめしをどうぞ！



三浜たこめし 1,000円税込

## 数量限定



7月4日(水)

800円

「薄衣でサクサクふりふりのエビフライ豪華3本入り」税込800円



7月11日(水)

750円

前回すぐ売り切れてしまったので再登場！「お箸で切れるでっかい豚ステーキ」税込750円

新発売！のり弁に万年屋特製スモークサーモンをトッピング！トッピングスモークサーモン +300円税込



## 一段のり弁の内好評販売中！

皇室ご献上の浜「東松島市矢本」の海苔 大切な市黒澤醤油店「醤油」使用 おかず：日替わりおまかせメニュー

一段のり弁・幕の内 700円(税込760円)  
シンプルな二段のり弁 500円(540円税込)  
二段のり弁+おかず  
デラックスのり弁 800円(870円税込)

日替り430・500円や選替わりメニューも十数米に変更できます！！

【白ごはん・十穀米の料金及びカロリー表】

463円

白ごはん半ライス 201kcal  
内：白ごはん 100kcal

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	週初め応援メニュー 豚串カツ&ひき肉と野菜のカレー炒め	手作り塩こうじハンバーグ	イカフライ
3火	旨辛い！鶏肉のラー油炒め&男爵コロッケ	メカジキ竜田甘酢あん	チキンカツ
4水	この組み合わせ抜群！白身フライタルタルソース	手作りエビフライ	豚肉のすみそ炒め
5木	人気のヒレカツ&五目野菜炒め	手作り塩こうじハンバーグ	鶏肉とタケノコの炒めもの
6金	さっぱり旨！旨！梅チキンカツ	メカジキ竜田甘酢あん	カレーコロッケ
9月	豚肉とチンゲン菜のスタミナ炒め	手作りエビフライ	白身フライ
10火	香り高く仕上げた四川風麻婆春雨	手作り塩こうじハンバーグ	メンチカツ
11水	ご飯によく合う豚肉とインゲンのオイスター炒め	メカジキ竜田甘酢あん	鶏肉とインゲンのピリ辛炒め
12木	食欲増進 ピリ辛生姜焼き	手作りエビフライ	イカカツ
13金	人気商品！チーズメンチカツ	手作り塩こうじハンバーグ	豚肉と小松菜炒め

## 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)	栄養価	一口メモ
2月	【梅としそのコンビブレに拍手！】 鶏肉の梅しそ焼き/カマボコサラダ/油揚げときゅうりのごま酢和え/しじ焼き/ニラと卵の和え物/人参のグラッセ/漬物	エ:389 た:20.6 塩:3.2	梅にはクエン酸が多く、胃腸の働きをスムーズにします。
3火	【わ！っとイタリア〜ン】 豆腐ステーキイタリアンソース/昆布と豚肉の煮物/カボチャのニンニク炒め/小松菜とイカの春雨炒め/大根サラダ/ひじきとじゃこの和え物/セロリの漬物	エ:458 た:26.4 塩:4.5	豚挽肉に豆腐を混ぜることでカロリーダウン！ガッツリでも罪悪感もダウンです。
4水	【キムチで腸内環境を整えよう】 野菜と豚肉のキムチ炒め/ブロッコリーの味噌マヨネーズ和え/さつま芋のマーメイド煮/レタスの卵炒め/大根と海苔のサラダ/ナスとピーマンのスパイス炒め/れんこんの甘辛炒め	エ:320 た:13.8 塩:3.0	キムチには乳酸菌が豊富！腸内環境を整えます。
5木	【甘辛ダレはご飯の最高なお供】 ブルゴギ/モヤシの胡麻和え/和風チリピーンズ/南瓜のミルク煮/金平ゴボウ/ワカメの生姜和え/漬物	エ:359 た:19.9 塩:2.8	栄養のなさそうなもやし...実は貧血予防が期待できるんです。
6金	【エスニックの風が夏をお知らせします】 肉野菜炒めエスニック風/こんにゃくの味噌和え/さやえんどうとしめじのソテー/じゃがバター/コーンとほうれん草のミニグラタン/竹輪とピーマンのピリ辛炒め/豆の浸し煮	エ:364 た:23.3 塩:2.6	ナンブラーを使ってエスニック風に。ナンブラーは日本でいう魚醤のことで、秋田のしよつが有名です。
9月	【今日の鶏肉は大葉で風味UP！】 鶏肉の和風香草焼き/ワカメの梅和え/もやしときくらげの炒め物/小松菜としめじのソテー/切干大根とキャベツのコンソメ煮/ブロッコリーのごま酢和え/漬物	エ:383 た:18.9 塩:4.9	大葉にはペリアルデヒドと呼ばれる芳香成分があり、爽やかな香りで食欲増進効果があります。
10火	【屋ごはんの王者、生姜焼き】 豚肉の生姜焼き/小松菜と油揚げの煮びたし/野菜のオイスターソース炒め/大豆と切り昆布の煮物/えのきとワカメのポン酢和え/南瓜のグラッセ/キャベツの辛子和え	エ:362 た:19.6 塩:4.4	昆布のうま味グルタミン酸。うま味だけでなく胃腸の胃腸の働きを良くし過食も防ぐのでダイエットにもGood!
11水	【魚もたまには揚げちゃいましょう】 サワラの竜田揚げ/玉子焼き/人参の胡麻和え/エビとパプリカソテー/チンゲン菜ともやしのカレー風味炒め/じゃが芋の甘煮/ヘルシーサラダ	エ:373 た:24.4 塩:3.3	サワラは肉食性の魚でイワシやサンマを食べます。つまりDHAがいっぱい！
12木	【スタミナ切れのあなたに！にんにくのカ】 豚肉のにんにく味噌炒め/ブロッコリーのチーズ焼き/インゲンのマスタード和え/ツナと海苔のサラダ/小松菜ともやしのゴマ和え/ポイルスナップえんどう/五目豆	エ:359 た:22.3 塩:3.7	大豆は肉に負けない良質なたんぱく質。だから「畑の肉」なのです。

☆選替わり☆	7/2(月)～7/6(金)	7/9(月)～7/13(金)
台湾シリーズ 556円 税込600円		ワタルシェフの台湾再現メニュー ルーローハン 魯肉飯 本場台湾の味を再現
510円 税込550円 ライス付	どえりや〜うみや〜 名古屋名物味噌カツ あと引くま	万年屋人気メニュー 中華からあげ
463円 税込500円 大盛+50円	大人気の韓国料理を併に！ チーズ タッカルビ丼	ハワイの郷土料理 ロコモコ丼 ハンバーグデミソースが決め手 チップで自家製スモーク
魚510円 税込550円 ライス付	さっぱり甘酢あんが食欲増進！ サワラの竜田揚げ さっぱり甘酢あん	桜チップで自家製スモーク スモークサーモン 魚人気メニュー
冷し麺463円 税込500円	よだれが出るほど美味しい！ よだれ鶏冷し麺 ピリ辛スープの冷し麺	暑い日にはさっぱり醤油ラーメン 冷し醤油ラーメン
ふりかけおにぎり付 +70円	ねばねば スタミナそば とろろ&オクラ&なめこ	豪華海老天2本入り 海老天 カレーうどん
カレー 大盛+50円	500円 昔懐かしい黄色いカレー 新潟バスセンターカレーを再現 新潟バスセンターカレー	550円 火山に見立てた辛口カレー からあげ入り 火山カレー
	ライス大盛+50円 ルー大盛+100円 カツカレー+150円	

<b>SPメニュー</b> <b>556円</b> <b>税込600円</b> <small>大盛+50円</small>	<b>花椒の痺れる辛さ!</b> <small>カシウラーハン</small> <b>花椒辣飯</b> <small>激辛チャーハン&amp;チンジャオロース</small>	
--	--	--

<small>(税込500円)</small> <small>(白ごはん普通盛り)</small> <small>(+穀米半ライス)</small>	白ごはん普通盛り 白ごはん大盛り + 穀米半ライス + 穀米普通盛り + 穀米大盛り	403kcal 554kcal + 50円 204kcal 408kcal + 50円 561kcal + 100円
--	--	--

13 金	<b>【バジルを食べると良いこともあるかも?】</b> 白身魚のバジル風味焼き/さやいんげんの胡麻よごし/カリフラ ワーの甘酢和え/しめじと糸こんにゃくの煮物/茄子のミッドグラ タン/揚げ出し豆腐のおろしあんかけ/ガーリックポテト	<b>エ: 325</b> <b>た: 21.4</b> <b>塩: 3.4</b>	<b>バジルにはアンチエイジング</b> <b>効果があり、乾燥バジルでも</b> <b>効果は変わらないんです。</b>
---------	--	--	---