

平成30年8月前半メニュー



8月1日(水)～8月18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 ☆

8/6～8/10、8/17



550円

酷暑を乗り切る
大サービスメニュー
チキンカツカレー
みんな大好きカツカレー！
ボリューム満点で酷暑を乗り切る！

カレーとセットで
50円引き！



300円
たっぷり野菜
のサラダ

8/6～8/10、8/17



550円

タイ風からあげ
ワタルシェフの再現メニュー！
タイの屋台風からあげ！ハーブの
香りが食欲そそのるピリ辛からあげ。
スイートチリソースと一緒にどうぞ！

8/6～8/10



500円

←にら玉丼

夏バテに負けるな！にら玉でスタミナアップ！
豚肉には、ビタミンB1が豊富で夏バテ対策にGood！
にらの効能：疲労回復、血糖値・血圧高めの方に
肌のアンチエイジングに、貧血予防・緩和になど

8/11～16はお休みになります。

☆定番わり☆	8/1(水)～8/3(金)	8/6(月)～8/10(金)	8/17(金)
夏を乗り切る SPメニュー 510円 税込550円		酷暑を乗り切る大サービスメニュー チキンカツカレー チキンカツなし500円 とんかつに変更650円	
510円 税込550円 ライス付	豚生姜焼き タルタルソース添え	ワタルシェフの再現メニュー！ タイ風からあげスイートチリソース付 ハーブが食欲そそのるピリ辛味	
并463円 税込500円 大盛+50円	ソースチキン かつ丼	夏バテ防止！ にら玉丼 栄養満点！	
魚510円 税込550円 ライス付	サバ竜田揚げ 黒酢あんかけ	桜チップで自家製スモーク スモーク サーモン	
冷し麺463円 税込500円	ねばねば スタミナそば とろろ&おくら&めかぶ	スパイシーなカレーうどん 冷しカレーうどん 暑い日にもツルツル行けちゃう！	
ふりかけおにぎり付 +70円	冷し中華 自家製スープでさっぱり	台湾再現メニュー 肉味噌涼麺 定番冷し麺	
カレー463円 税込500円 大盛+50円	ピリ辛ひき肉カレー キーマカレー		
SPメニュー 556円 税込600円 大盛+50円	定番タイ料理 ガパオライス パクチー入り	麻婆春雨とチャーハン ハルチャー お得なセット	

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

8月1日から十穀米がもち麦に！

テレビでも紹介され話題沸騰中のもち麦！
ダイエットされている方には是非食べてほ
しいスーパーフード「もち麦」を毎日の屋食
に取り入れてみてください！

◎もち麦の効能

- ・水溶性食物繊維βグルカンが血糖値の
上昇を抑えてくれるので、糖や脂質の
吸収を抑えてくれます。
- ・白米に比べて25倍もの食物繊維を含む
ので、腸内環境を整えて便秘の解消は
もちろん、ダイエットや美容にピッタリ！

日替り430・500円や週替わりメニューもち麦に変更できます！！

（白ごはん・もち麦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
(もち麦半ライス)	白ごはん大盛り 554kcal + 50円
	もち麦半ライス 214kcal
	もち麦普通盛り 428kcal + 50円
	もち麦大盛り 556kcal + 100円

数量限定

8月1日(水)



800円

「ローストポーク

夏にさっぱりわさびソース付」

8月8日(水)



750円

「グリーンカレー &
ヤムウンセン(タイ春雨サラダ)」

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「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	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	水	万年屋特製中華からあげ & 五目炒め	手作り塩こうじハンバーグ	野菜コロッケ
2	木	豚肉とチンゲン菜のさっぱり甘酢炒め	メカジキ竜田甘酢あん	鶏肉とニラの 豆板醤炒め
3	金	ご飯もりもり！山椒の効いた麻婆春雨	手作りエビフライ	豚肉とレンコンの シャキシャキ炒め
6	月	夏バテ対策にピッタリ！ポークビーンズ & アジフライ	手作り塩こうじハンバーグ	ひき肉とキャベツの 甘酢炒め
7	火	茨城空港韓国定期便就航記念メニュー 韓国料理チャブチェ	メカジキ竜田甘酢あん	豚肉と カシューナッツ炒め
8	水	テンメンジャンの効いた豚キャベツ炒め	手作りエビフライ	アジフライ
9	木	エビカツ & 豚肉アスパラ炒め	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
10	金	がつり系メニュー 生姜焼き & メンチカツ	メカジキ竜田甘酢あん	八宝菜
8月11日(土)～16日(木)のお盆期間中は、交通事情等により配達が困難になるため、お休みさせていただきます。 ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解お願いいたします。				
17	金	暑い夏には鶏肉とチンゲン菜の四川風炒め	手作りエビフライ	イカフライ

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)	白ごはん普通盛 もち麦ライス	栄養価	一口メモ
1	水	【甘味噌の風味が食欲をそそること間違いなし】 海老の中華甘味噌炒め/セロリと昆布の醤油漬け/かぼちゃのニンニク 炒め/小松菜の胡麻和え/ひじきと人参のマリネ/果物		エ:329 た:12.9 塩:1.8	「味噌汁は医者殺し」など昔の人の 言葉にもあるように、みそは現在 も栄養学ばかりか、医学の見 地から見ても高い評価を受けて いるのです。
2	木	【夏の定番★自信を持てのチャンプルー登場です】 豚肉と豆腐のチャンプルー/蓮根の梅和え/もやしと三つ葉のお浸し/切 干大根の炒め物/金時豆とサツマイモの煮物/漬物		エ:322 た:14.6 塩:2.7	金時豆には黒豆の3倍ものポリ フェノールが含まれています。抗 酸化作用があり、アンチエイジ ング対策にも期待できます。
3	金	【風味豊かな香味タレが鼻腔を刺激する】 鶏もも竜田香味だれ/ピリ辛糸こんにやく/枝豆の浸し煮/コーンバター /牛蒡と人参のきんぴら/果物		エ:346 た:16.0 塩:2.9	ネギには緑の部分に栄養が、白 い部分には薬効があるというこ とでどんなネギを食べても体にいい 食材なんです。
6	月	【うまさを引き出すコツは塩加減】 ホッケの塩焼き/茄子のはさみ揚げ/スパゲティツナサラダ/柳川風炒 め/ブロッコリーの豆板醤ソース/漬物		エ:327 た:22.7 塩:3.2	茄子の紫紺色はアントシアニン系の 色素で強い抗酸化力があり、生 活習慣病のものとなる活性酸素 を抑える力が強いです。
7	火	【生姜の風味がたまりません】 豚肉の生姜焼き/ほうれん草と卵の和え物/インゲンサラダ/みょうがの 甘酢/漬物/デザート		エ:339 た:18.1 塩:2.5	みょうが独特の香りはアルファ ピネンといい、頭をしゃっきりとさ せ、集中力を上げる効果が科学的 に証明されています。
8	水	【夏といえばやっぱりカレーが進むとお声あり！】 鶏肉のカレー風味煮/福神漬け/酢の物/アスパラガスのおかか和え/ キャベツのフレンチサラダ/果物		エ:262 た:13.0 塩:1.5	カレーのスパイス・ターメリックの 働きで血流がよくなる為、脳に多 くの血液が送られることで集中力 アップにつながるそうです。
9	木	【味噌という呪文でコクがでてます】 回鍋肉/三色ナムル/シラスとにらのお浸し/油揚げときゅうりの胡麻酢 和え/煮物/デザート		エ:315 た:17.8 塩:2.7	キャベツには水溶性ビタミンB1B 2・脂溶性ビタミンA・E・K等々たく さんのビタミン、ミネラルが含まれ ています。
10	金	【香ばしく焼いた淡白な白身に野菜入りのトマト味がベストマッチ】 身魚のブロッコチン風 / ほうれん草の白和え / さっぱり 大根サラダ / 蓮根とヒジキの煮物 / ニラ玉炒め / ピリっと 辛いキャベツの辛子和 え		エ:326 た:17.8 塩:3.0	辛子は糖質の代謝を助けエネル ギーを作り出し疲労回復に役立つ ビタミンB1や細胞の新陳代謝を 促進させます。

※8月17日(金)のヘルシーメニュー及びもち麦はお休みになりますの
で、ご注意ください。