

平成30年8月後半メニュー



8月20日(月)～8月31日(金)

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 ☆

550円



8/27～8/31

福井

福井県民が愛するソウルフード
ソースかつ丼！シンプルな見た目ながらとんかつに特製ソースがたっぷりかかっていて絶品！

カレーのご飯をもち麦
ご飯に変更できるよう
になります！！



プラス50円で
カレーのご飯を
もち麦に変更
8/20(月)から

600円



8/27～8/31

ワタルシェフの台湾料理再現シリーズ

←ルローハン

台湾独特の香辛料でじっくり煮込んだ
豚肉がどっさり乗ったルローハン！
ポリウム満点だけど食欲そそる香りで
パクパク行っちゃいます！！

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

大好評のもち麦ごはん！

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 403kcal	201kcal
(白ごはん普通盛り)	白ごはん普通盛り 554kcal	+ 50円
(もち麦半ライス)	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22日(水)



750円

「カジキのチーズはさみカツ
& ホタテのベーコン巻き」

8月29日(水)



750円

「お箸で切れるでっかい酢豚ステーキ」

一段のり弁当の内好評販売中！

豊盛ご飯上の浜「真松島市矢本」の海苔
ひたちなか市風潮醤油店「醬蔵」使用
おかず：日替わりおまかせメニュー
一段のり弁当の内 700円(税込760円)
おまかせ二段のり弁当 500円(税込560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
20	月	人気商品の一つ 豚ロース串カツ&鶏肉の味噌炒め	メカジキ竜田甘酢あん	チキンカツ
21	火	懐かしい味のカレーコロッケ&ホッケ塩焼き	手作りエビフライ	ひき肉とキャベツの ピリ辛炒め
22	水	やわらかお肉のチキンカツ	手作り塩こうじハンバーグ	自身フライ
23	木	ご飯によく合う 豚小間とインゲンのオイスター炒め	メカジキ竜田甘酢あん	鶏肉とアスパラの 味噌炒め
24	金	ボリューム満点！ハムカツ&スタミナ豚肉炒め	手作りエビフライ	かぼちゃコロッケ
27	月	パワー弁当 キャベツメンチカツ&豚ニラ炒め	手作り塩こうじハンバーグ	鶏肉とカシューナッツ 炒め
28	火	さっぱり梅チキンカツ	メカジキ竜田甘酢あん	回鍋肉
29	水	肉の日メニュー ハンバーグデミグラスソース	手作りエビフライ	五目野菜炒め
30	木	ご飯に乗せたら止まらない！ピリ辛麻婆茄子	手作り塩こうじハンバーグ	ハムサラダフライ
31	金	人気のヒレカツ&五目野菜炒め	メカジキ竜田甘酢あん	豚肉とこんにやくの 山椒煮

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
20	月	【暑さでばてるときは醬に頼りましょう】 醬の西京焼き/茄子とピーマンの甘辛炒め/五目野菜炒め/デザート/きのこ蓮根のマリネ	エ:250 た:16.0 塩:2.2	醬はビタミンAとEは細胞の働きを活性化してくれるので、暑さで食味が落ちるのを防ぐことが可能です。
21	火	【美味しさの秘訣はサクリ揚げたメンチ】 メンチカツ/ビーナッツ和え/いかとキャベツのバジル炒め/チンゲン菜とカリカリ梅のお浸し/チャプチェ/漬物	エ:331 た:14.2 塩:3.1	ナッツ類に含まれているオレイン酸は血液中の悪玉コレステロールを減らし動脈硬化や心臓病、高血圧を予防する不飽和脂肪酸です。
22	水	【さっぱり仕立てのハンバーグが食欲に火をつけます】 和風ハンバーグ/さやえんどうのソテー/人参のなめ草和え/海藻ともやしの中華サラダ/ゆかりスバゲティ/デザート	エ:313 た:14.1 塩:3.2	えのき草はビタミンB1やB2、ナイアシン、食物繊維が豊富に含まれています。特にビタミンB1は平準について多く含まれ、2粒食べると+1日の所要量の1/5はとれます。
23	木	【さっぱり茹でた豚肉に刺激的なうまさです】 茹で豚のチリソース和え/ごぼうの胡麻マヨ和え/いんげんのお浸し/田舎風五色炊き合わせ/生姜風味の野菜炒め/えのきとわかめのポン酢和え	エ:306 た:16.0 塩:3.1	生姜の香り成分、シオネールは食欲増進の働きを持つ成分が含まれており、疲労回復、夏バテ解消に役立ち、健胃、解毒、消炎作用もあると言われています。
24	金	【絶妙、甘さ+酸味が絶妙のバランスで食欲全開】 酢鶏/おくらのおかか和え/野菜とゴーヤのカレー炒め/五目豆煮/れんこんのイタリアンソテー/もやしの香り和え	エ:299 た:14.7 塩:1.9	酢には疲労回復効果があります。疲れは筋肉に乳酸がたまってしまふことで起きます。これを酢の有酸素が燃焼させてくれるのです。
27	月	【じっくり煮込んだ醬の味噌煮は人気の品です】 醬の味噌煮/小松菜の煮びたし/根菜の金平/デザート/豚肉炒め	エ:315 た:20.1 塩:2.8	小松菜にはカルシウムや鉄分が豊富。カルシウムや鉄分においては、小松菜の方がほうれん草よりたくさん含んでいます。
28	火	【シチリア=イタリアン仕立ての一品となっております】 鶏肉とナスのシチリア風/春雨サラダ/桜エビ入り炒り卵/切り干し大根のサラダ/きゅうりの辛味付け/漬物	エ:313 た:19.7 塩:2.8	切り干し大根はカルシウム(生の大根の約23倍)カリウム(生の大根の約14倍)食物繊維(生の大根の約18倍)鉄分(生の大根の約49倍)等の栄養価があります。
29	水	【美味しさを引きだしそして封じ込めてお届けします】 柳川風煮/わかめの梅和え/昆布とえのきのサツと炒め/スナックえんどうと豆腐の胡麻和え/野菜の甘酢和え/漬物	エ:324 た:20.4 塩:3.4	スナックエンドウに含まれる栄養素はビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンK・βカロテン・カルシウム・カリウム・食物繊維・葉酸
30	木	【夏バテに負けないで！こんな時こそ栄養補給です】 豚肉のスタミナ炒め/竹輪とキャベツのお浸し/ナスの薬味和え/蒲鉾サラダ/和風マッシュポテト/果物	エ:303 た:17.8 塩:3.0	練り物の主原料の白身魚は良質なたんぱく質を含んでいます。タンパク質は心身ともに積極的に生活する上で必須で不可欠の栄養素の一つです。

☆週替わり☆	8/20(月)～8/24(金)	8/27(月)～8/31(金)
510円 税込550円 ライス付	お得なセットメニュー 豚角煮&エビチリ ポリウム満点	宮崎県のご当地グルメ 宮崎チキン南蛮 タルタルソース付き
并463円 税込500円 大盛+50円	人気の韓国料理 チーズタッカルビ丼 茨城空港韓国定期便就航記念	550円 福井県民みんな大好き NEW 福井ソースカツ丼 特製ソースを再現
魚510円 税込550円 ライス付	和食の定番 サバ味噌煮 ご飯が進む！	人気魚メニュー 銀鮭の西京焼き 西京味噌が決め手！
冷し麺463円 税込500円	定番冷し麺 冷し醤油ラーメン さっぱり醤油味	胡麻の風味香るピリ辛担担麺 冷し担担麺
ふりかけおにぎり付 +70円	大分名物とり天を冷しそばに 冷しとり天そば	すだちでさっぱり美味しい！ 豚しゃぶうどん すだち風味
カレー463円 税込500円 大盛+50円	550円 人気カレーが再噴火！ 激辛！火山カレー	煮込んだビーフが柔らかくて絶品 ビーフカレー
	ライス大盛+50円 ルー大盛+100円 カツカレー+150円	

SPメニュー 556円 税込600円 <small>大盛+50円</small>	<small>沖縄のご当地グルメ</small> タコライス <small>ピリ辛サルサソースが美味しい</small>	<small>ワタルシェフの台湾再現メニュー</small> <small>ルーローハン</small> 魯肉飯
------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

シンプルな二種のり弁当 500円(540円税込)
二種のり弁当+おかず
デラックスのり弁当 800円(870円税込)

31	金	【人気・好評・中華三味】茨城空港韓国定期便就航記念 マーボー豆腐／春巻き／もやしと卵の和え物／えびと野菜のビーフン サラダ／韓国ナムル／デザート	エ:314 た:15.7 塩:3.1	<small>もやしにはカリウムが含まれているため、血圧を下げる効果があります。これによって血液循環を整えます。</small>
----	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	------------------------------------------------------------------