

# 平成30年10月前半メニュー



10月1日(月)～10月12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。

まだまだ間に合う！市民運動会の注文受付中！  
朝6時雨天キャンセルできるのは万年屋だけ！  
万年屋は町内会幹事さんや主婦の味方です！！

## ☆ おすすめメニュー ☆



550円

10/9～10/12



500円

10/9～10/12

### NEW チキン南蛮

高知スタイルオーロラソース

高知県のチキン南蛮はタルタルではなくオーロラソースをかけるんです！これがとっても合う！高知県民熱愛のご当地グルメをお楽しみください！

### NEW ニューハーフ丼

沖縄県名護市名物ニューハーフを丼にしました！魚のすり身と鶏肉が半々の新しい食べ物＝ニューハーフ食感が面白くてとっても美味しい！

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 201kcal
(白ごはん普通盛り)	白ごはん普通盛り 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

プラス50円でカレーのご飯をもち麦に変更できます！

☆週替わり☆	10/1(月)～10/5(金)	10/9(火)～10/12(金)
510円 税込550円 ライス付	生姜焼きとタルタルの相性バツグン <b>豚生姜焼き タルタルソース添え</b>	高知県民のソウルフード！ <b>チキン南蛮 高知スタイルオーロラソース</b>
丼463円 税込500円 大盛+50円	人気の韓国料理！ピリ辛味にチーズ <b>チーズ タッカルビ丼</b>	沖縄県名護市名物を丼にしました！ <b>ニューハーフ丼 魚のすり身と鶏肉のニューハーフ</b>
魚510円 税込550円 ライス付	さっぱり野菜あんかけが美味しい <b>サワラの竜田揚げ たっぷり野菜あんかけ</b>	人気魚メニュー <b>スモークサーモン 桜チップで自家製スモーク</b>
鍋メニュー 556円 税込600円	今年も万年屋の鍋の季節きました！ お鍋で食べる <b>熱々担担麺</b> ふりかけおにぎり付+70円	熱々でピリ辛なスパイシーカレー <b>鍋焼きカレーうどん</b> ふりかけおにぎり付+70円
カレー 510円 税込550円 大盛+50円	ハンバーグなしは500円 <b>ハンバーグカレー</b>	兵庫県名物熱愛カレー <b>ぼっかけカレー</b>
ライス大盛+50円 ルー大盛+100円 カツカレー+150円		

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

## 数量限定シリーズ(前日予約可)

### 「キノコたっぷり包み焼きハンバーグ」

10月2日(火)



800円

650円



今年もやります！  
人気No1鍋メニュー  
牛すじチゲクッパ  
(ライス付き  
固形燃料2個付き)

10月4日(木)

前回のエビフライが細くなったのではといただいたのでリベンジです！  
「ぷりっぷりで食べごたえ満点！  
ぶっといエビフライ2本」

10月10日(水)



900円

おすすめ

650円



男性人気はNo1  
ボリューム満点！  
かつ鍋  
(ライス付き  
固形燃料2個付き)

10月12日(金)

## 兵庫県民熱愛のぼっかけカレー

牛すじとこんにやくを甘辛く煮たぼっかけをカレーに！  
兵庫県名物ぼっかけカレー  
550円税込



おにぎり(梅・ジャケ・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  
カリカリ梅のもち麦おにぎり 150円(税込)

## 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  
ひたななか市黒澤醤油店「醤蔵」使用  
おかず：日替わりおまかせメニュー  
一段のり弁当、裏の内 700円(税込760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
1	月	ご飯に合う豚肉と牛蒡の甘辛煮&カレーコロッケ	手作り塩こうじハンバーグ	イカフライ
2	火	サーモンフライタルタルソース &鶏肉のコチュジャン炒め	手作りエビフライ	五目野菜炒め
3	水	刺激的な辛さの中に旨みがある四川風麻婆炒め	メカジキ竜田甘酢あん	野菜コロッケ
4	木	秋の味覚きのこ入り豚すき煮	手作り塩こうじハンバーグ	レンコンと豚肉のシャキシャキ炒め
5	金	体育の日の前に体力弁当 かつ煮で勝負！	手作りエビフライ	鶏肉のピリ辛炒め
9	火	スタミナ満点！豚ニラ炒め	メカジキ竜田甘酢あん	麻婆春雨
10	水	鶏肉とにんにくの芽のから味噌炒め&アジフライ	手作り塩こうじハンバーグ	カレーコロッケ
11	木	ガッツリ系メニュー 生姜焼き&メンチカツ	手作りエビフライ	豚ニラ炒め
12	金	彩り野菜とタケノコの食感がGoodなチンジャオロース	メカジキ竜田甘酢あん	メンチカツ

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)	白ごはん普通盛 もちぎライス	栄養価	一口メモ
1	月	【ピリッとチリソースが贅沢な味わいです】 ゆで豚のチリソース和え/麻婆春雨/大根と干し桜海老の煮物/三色ナムル/いんげんのおかか和え/きゅうりの韓国風漬物		E:337 た:16.9 塩:3.2	きゅうりには水分とカリウムが多く含まれ利尿作用があるのでむくみの解消によく効くと言われてています。
2	火	【こくが染み込んだ炒り鶏は何とも言えない旨さです】 炒り鶏/春巻き/小松菜の磯風味和え/竹輪とピーマンのピリ辛炒め/きのこ海老の中華炒め/みたらし風白玉		E:332 た:16.1 塩:3.1	小松菜にはカルシウムが含まれています。カルシウムの働きとして神経の興奮を抑えたり、心臓の筋肉を正常に働かせるという効果があります。
3	水	【満足感あふれる厚揚げに刺激的なカレーがアクセント】 厚揚げと豚肉のカレー炒め/ビーフン/枝豆の浸し煮/海藻ともやしの中華サラダ/里芋のゆず味噌掛け/さつま芋のレモン煮		E:316 た:15.1 塩:2.4	枝豆の蛋白質にあるメチオニンはビタミンB1・ビタミンCとともにアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助ける働きがあります。
4	木	【秋の秋刀魚に一工夫で美味しさ2倍！2倍！】 焼き秋刀魚の香味漬け/挽肉入り擬製豆腐/アスパラの土佐風作り/パプリカの金平/ほうれん草と桜海老の和え物/りんごのコンポート		E:320 た:20.1 塩:2.7	秋刀魚に含まれる蛋白質はトップクラスで牛乳やチーズさえもしのぐ効率の良いタンパク食品と言うことができます。
5	金	【甘さと酸味が絶妙なバランスで箸も進む！】 酢鶏/海老と小松菜の胡麻油炒め/もやしの糸削り和え/チンゲン菜と油揚げのお浸し/カニ風味サラダ/杏仁豆腐		E:296 た:15.3 塩:1.9	ゴマ油の特徴の一つとしてリノール酸やリノレン酸が豊富に含まれていて、血液中のコレステロール値を下げてくれ動脈硬化や肥満の予防効果が期待できます。
9	火	【炒め野菜にうまさの秘伝たれが絡みつく一品です】 回鍋肉/豆腐と海老の辛味あんかけ/大根と人参のゆず和え/インゲンのお浸し/茄子の揚げびたし/デザート		E:318 た:19.7 塩:2.5	ゆずはビタミンCを多く含んでいます。皮のほうに栄養価が高くビタミンCは果汁の4倍近く含まれています。
10	水	【さっくりとんかつに贅沢な旨さのきのこソースです】 とんかつのきのこソース/トマトのマリネ/コールスロー/菜の花のお浸し/わさび風味/ひじきとグリーンアスパラのサラダ/漬物		E:333 た:12.6 塩:3.1	菜の花は鉄分豊富な食材です。鉄不足によっておこるめまいや不眠、情緒不安定、疲れなどの緩和に役立つかと考えられています。
11	木	【懐かしい味にほっこり。旨さにニッコリ間違いなし】 鶏肉と根菜の炒め煮/シラスとにらのお浸し/五目炒めなます/マカロニとコーンのグラタン/レーズンと人参のサラダ/漬物		E:336 た:16.5 塩:3.1	ニラに含まれるアリシンには、免疫力を高め、がん予防にも効果があるとされています。

<b>SPメニュー</b> <b>556円</b> <b>税込600円</b> <small>大盛+50円</small>	伊豆稲取のご当地グルメ <b>肉チャーハン</b>	ニューヨークの屋台で大人気！ <b>チキンオーバーライス</b>	<small>一段のり弁当 700円(税込700円)</small> シンプルな <b>二段のり弁</b> 500円(540円税込) 二段のり弁+おかず <b>デラックスのり弁</b> 800円(870円税込)	12 金	<b>【人気 脂ののった煮込んだ鯖は早い者勝ち】</b> 鯖の味噌煮/金平ごぼう/蒲鉾と三つ葉の卵とじ炒め/キャベツと ツナサラダ/酢の物/漬物	<b>E:312</b> <b>た:19.6</b> <b>塩:3.1</b>	三つ葉はカリウムを豊富に含んでいます。ナトリウムを排出する役割があり、高血圧にも効果があります。
--	------------------------------	-------------------------------------	--	------	--	---	--