平成30年9月前半メニュー

9月3日（月）～9月14日（金）

◎当日のご注文は、AM10:00 までにお願いします。
※茨城県産米を使用しております。
※仕入都合上、内容が変更になることがございます。

お弁当の万年屋
TEL 029-267-5104
FAX 029-267-5916

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

☆ おすすめメニュー ☆

ハンバーグカレー

お得なカレーフェア開催！
万年屋特製カレーにハンバーグをトッピング！
ハンバーグなしは500円

プラス50円でカレーのご飯をもち麦に変更できます！

←エビフライカレー

お得なカレーフェア開催！
万年屋特製カレーにエビフライをトッピング！
エビフライなしは500円

←ナシゴレン＆サテ

ワタルシェフの絶品アジアごはん再現メニュー！！
インドネシア風チャーハン＆焼き鳥
ピリ辛味のナシゴレンと甘辛いサテのアジアごはんセットです。

もち麦のおにぎり新発売！！
カリカリ梅のもち麦おにぎり
もち麦とカリカリ梅の食感がたまらない！
ダイエットや美容に効果あり！！

カリカリ梅のもち麦おにぎり
150円（税込）

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）
（白ごはん普通盛り）
（もち麦半ライス）

白ごはん半ライス	201kcal	
白ごはん普通盛	403kcal	
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

「薄衣でサクサクぶりぶり！
エビフライ豪華3本入り」

「レッドカレー＆
ソムタムタイ（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「醤蔵」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）

☆週替わり☆	9/3（月）～9/7（金）	9/10（月）～9/14（金）
510円 税込550円 ライス付	名古屋名物 味噌カツ どえりゃ～うみゃ～	大分県中津市ご当地からあげ 中津からあげ 下味に秘密あり！！
丼463円 税込500円 大盛+50円	550円 NEW 1/2日分の野菜が摂れるもち麦ご飯のビビンバ丼	豪華海老天3本入り 海老天丼 海老天ダブル6本は800円
魚510円 税込550円 ライス付	サバの竜田揚げ 黒酢あんかけ	人気魚メニュー スモークサーモン 桜チップで自家製スモーク
冷し麺463円 税込500円 ふりかけおにぎり付 ＋70円	激辛注意！痺れる辛さが病みつきに 唐揚げチキンの麻辣麺（マーラーメン）	特製スープが美味しい 冷し中華 酸味が食欲そそる
	ピリ辛味が食欲そそる うま辛豚肉そば	胡麻の風味香る 冷し坦坦うどん
カレー510円 税込550円 大盛+50円	550円お得なカレーフェア！ NEW ハンバーグカレー	NEW エビフライカレー
	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 大盛+50円	シンガポール チキンライス	インドネシア風チャーハン＆焼き鳥 NEW ナシゴレン＆サテ

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
3	月	イカフライ＆鶏肉と小松菜炒め	手作りエビフライ	コロッケ
4	火	栄養満点！疲労回復！豚ニラ生姜炒め	メカジキ竜田甘酢あん	鶏肉とキャベツのコチュジャン炒め
5	水	万年屋特製中華からあげ	手作り塩こうじハンバーグ	豚肉とチンゲン菜炒め
6	木	ご飯に合う豚肉と大根の甘辛煮	手作りエビフライ	メンチカツ
7	金	やさしい味わい　やわらか豆腐ハンバーグ	メカジキ竜田甘酢あん	八宝菜
10	月	ホッとする味　男爵コロッケ	手作り塩こうじハンバーグ	豚肉とレンコンのシャキシャキ炒め
11	火	ピリ辛味が食欲増進！鶏肉とニンニクの芽炒め	手作りエビフライ	イカフライ
12	水	人気の一品　チーズメンチカツ	メカジキ竜田甘酢あん	ひき肉とキャベツのカレー炒め
13	木	やっぱりこれだね！白身フライタルタルソース	手作り塩こうじハンバーグ	鶏肉とインゲンの辛みそ炒め
14	金	花金SPメニュー　生姜焼き	手作りエビフライ	サバ竜田揚げ

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 もちむぎライス	栄養価	一口メモ
3	月	【鶏のうまみが甘しょっぱいたれにコクを出してますよ】 親子煮/キャベツと人参のお浸し/蓮根の甘酢和え/小松菜とハムのソテー/枝豆と豆腐のサラダ/デザート	エ：319 た：20.3 塩：2.7	蓮根のタンニンは血管を収縮させる作用があり絞り汁を服用するようにすると痔の出血　子宮からの不正出血などの止血に効果があると言われます。
4	火	【リンゴの甘みと酸味が調和された一品です】 アップルポーク/ほうれん草のソテー/アスパラガスおかか和え/コールスローサラダ/ポテトのチーズまぶし/デザート	エ：308 た：14.5 塩：1.9	ビタミンCはストレスと戦うための体作りに欠かせない栄養素でジャガイモには意外なことに100g当たり35mgのビタミンCが豊富に含まれている食材です。
5	水	【元気の源、頑張るあなたに元気のお届け物です】 豚肉のスタミナ炒め/茄子の薬味和え/蓮根とひじきの煮物/もやしと三つ葉のお浸し/いんげんのからし風味/焼きリンゴ	エ：298 た：16.3 塩：2.9	いんげん豆は必須アミノ酸「リジン」を比較的多く含んでいます。体組織の修復や成長に必要とされる成分です。
6	木	【安定感抜群の味付け！染み込むうまさの筑前煮】 筑前煮/ビーフンとえびの和え物/じゃこのサラダ/酢のもの/南瓜の胡麻和え/漬物	エ：332 た：18.0 塩：3.1	ビーフンは脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシン。糖質の代謝を助けエネルギー作り出し疲労回復う役立つビタミンB1が含まれています。
7	金	【ピリッと辛みをきかせた味噌炒めはやっぱり人気です】 豚肉の辛味味噌炒め/小松菜のピーナッツ和え/マカロニサラダ/胡瓜とえのきの中華和風味/ピリ辛糸こんにゃく煮/漬物	エ：320 た：14.1 塩：2.8	白滝に膨れる食物繊維はグルコマンナンという水溶性食物繊維です。お腹に入ると水分によって膨らみ満足感を得ることができるのです。
10	月	【贅沢な味わい　蜂蜜＋醤油ベース＋ガーリック風味】 ハニーガーリックチキン/海藻サラダ/小松菜とイカの春雨炒め/青菜のお浸しわさび風味/大根のきんぴら風/デザート	エ：331 た：21.7 塩：2.9	大根のジアスターゼには焼き魚の焦げた部分に含まれる発がん物質の解消をはじめ、高い解毒作用もあります。
11	火	【贅沢ソテー乗せ！　バランスのとれた一品です】 白身魚のスパイス焼き野菜ソテー乗せ/春巻き/リンゴサラダ/竹輪とピーマンのピリ辛炒め/ペンネのカレー風味和え/漬物	エ：308 た：17.5 塩：2.9	リンゴの皮にはポリフェノールが一杯で、コレステロールを取り除いたり活性酵素を抑える働きがあります。また、がん予防にも効果があると言われています。
12	水	【人気沸騰　食べて知るこの美味しさは虜になります】 豚肉とマロニーのピリ辛炒め／茄子といんげんのじか煮／蓮根の甘酢漬け/わかめの菜種和え／枝豆の浸し煮/果物	エ：288 た：14.2 塩：2.9	マロニーは低GI食品。マロニーの炭水化物は血糖になりにくく消化吸収する血糖増加度が低いということです。
13	木	【子供から大人まで人気のデミはじっくり煮込んでいます】 ハンバーグデミグラスソース／ポテトのチーズまぶし／サラダスパゲティ／ほうれん草とコーンのガーリック炒め/キャベツと人参のお浸し/デザート	エ：334 た：18.2 塩：2.8	ナチュラルチーズは「白い肉」とも呼ばれるほど。良質なたんぱく質は牛肉よりも含まれています。
14	金	【世界を旅するグルメランチでひとっ飛び気分】 チャプチェ／桜えびのチヂミ風／チンゲン菜のナムル/大根の梅サラダ/キャベツの韓国風漬物/白玉ぜんざい	エ：284 た：12.4 塩：2.1	桜エビと他のえびの大きな違いは丸ごと食べるのでミネラル類が3倍近くに増えることです。カルシウムが多く骨粗鬆症の予防改善に最適な食材といえます。