

平成30年9月後半メニュー



9月18日(火)～9月28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。

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

カリカリ梅のもち麦おにぎり
150円(税込)

スパカツ
北海道釧路市民のソウルフード！
スパゲティミートソースにとんかつをのつけたボリューム満点メニュー！！

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 403kcal	
	白ごはん大盛り 554kcal	+ 50円
(白ごはん普通盛り)	もち麦半ライス 214kcal	
(もち麦半ライス)	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！

☆ おすすめメニュー ☆



ハンバーグ
秋のきのこソース

たっぶりきのこの和風ソースが秋を感じるハンバーグ！
ボリューム満点ハンバーグと食物繊維たっぶりきのこので人気のメニューです！！



月見焼肉丼

秋と言ったら月見でしょ！
焼肉と温泉卵が相性バツグン
万年屋人気丼メニューです！！



スパカツ

北海道釧路市民のソウルフード！
スパゲティミートソースにとんかつをのつけたボリューム満点メニュー！！

★週替わり★	9/18(火)～9/21(金)	9/25(火)～9/28(金)
510円 税込550円 ライス付	たっぶりきのこが秋を感じる ハンバーグ 秋のきのこソース	人気ナンバー1メニュー 塩こうじからあげ 塩こうじが旨み引き出す
丼463円 税込500円 大盛+50円	月見の季節がやってきた！ 月見焼肉丼 人気丼メニュー	名古屋名物台湾まぜそばを丼に 台湾まぜめし ピリ辛味がたまりません
魚510円 税込550円 ライス付	1日分のEPA・DHAが摂れる サバ味噌煮 定番定食メニュー	西京味噌が決め手 銀鮭の西京焼き ご飯との相性バツグン
冷し麺463円 税込500円	タイ料理ガパオをラーメンに ガパオラーメン パクチー入り	胡麻の風味がたまらない！ 冷し担担麺 ピリ辛味が食欲そそる
ふりかけおにぎり付 +70円	栄養満点とろろそば 冷しとろろそば 高血圧予防や胃腸を整える	スパイシーなカレーうどん 冷しカレーうどん
カレー 大盛+50円	550円 チキンカツなしは500円 チキンカツカレー	500円 ひき肉と豆のピリ辛カレー キーマカレー
SPメニュー 556円 税込600円 大盛+50円	北海道釧路市民のソウルフード スパカツ ボリューム満点で大満足	特製デミソースのオムライス

数量限定



「豚ロールチーズカツ」



「豚ひき肉のチキンロール」

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「醬蔵」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)

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
18	火	お得なミックスフライ弁当 エビフライ&コロッケ&白身フライ	メカジキ竜田甘酢あん	豚肉ともやしのオイスター炒め
19	水	チキンカツ&ピリ辛麻婆炒め	手作りエビフライ	白身フライ
20	木	味噌のコクを効かせた鶏肉キャベツ炒め	手作り塩こうじハンバーグ	鶏肉とごぼうのピリ辛煮
21	金	スタミナ満点豚ニラ炒め	手作りエビフライ	アジフライ
25	火	秋の味覚キノコ入り豚すき&カレーコロッケ	メカジキ竜田甘酢あん	鶏肉とニラ炒め
26	水	人気のアジフライ&ポークビーンズ	手作り塩こうじハンバーグ	ミートコロッケ
27	木	トロっと感がたまらないチーズインハンバーグ	手作りエビフライ	回鍋肉
28	金	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	イカカツ

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
18	火	【チキンと卵はトマトの相性抜群 ということなしです】 チキンピカタトマトソース/揚げ餃子/サラサラおおかか和え/いんげんの胡麻和え/えのきと大根の田舎煮/漬物	エ:305 た:17.7 塩:2.9	えのきにはビタミンB群のナイアシンが多く含まれていて、糖質や脂質の代謝にかかわり消化器を健康に保つ働きもします。
19	水	【ほっくりじゃがが芋によく味がなじんでうまさ倍増】 肉じゃが/海老と竹の子の中華炒め/イカとネギのめた/小松菜と油揚げの煮びたし/しらす入りひじき煮/漬物	エ:313 た:22.1 塩:3.0	ネギ特有の強い香りの成分は硫化アリルという成分によるものでビタミンB1の吸収を助ける他、血行を良くし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがあるといわれています。
20	木	【揚げものだからと迷う方にも是非食べてもらいたい品です】 鶏肉の竜田揚げ野菜あんかけ/なめこおろし/里芋と大根の煮ころがし/水菜とちくわの煮びたし/ブロッコリーのシーザーサラダ/きゅうりの漬物カツオ風味	エ:280 た:16.8 塩:2.6	水菜に含まれるアリルイソチオシアネートの抗菌作用はとて強く大腸菌O-157、カビ等幅広い抗菌作用があります。
21	金	【タレが決め手 ご飯との相性バッチリの人気商品】 豚肉の南部焼き/スナッペンどうと豆腐の胡麻和え/アスパラガスの酢味噌和え/野菜と白滝の生姜和え/ひじきのペペロンチーノサラダ/漬物	エ:267 た:15.4 塩:2.3	豆腐の大豆に含まれるレシチンには、血管に付着したコレステロールを溶かし血流の流れを良くしたり、コレステロールが固まるのを防ぐ働きがあります。
25	火	【エスニック風が癖になる肉と野菜のコンビネーション】 肉野菜炒めエスニック風/油揚げと白菜の煮びたし/パンサンズー/イカ竜田揚げ/もやしの磯和え/漬物	エ:319 た:21.1 塩:2.2	いかはたんぱく質の量こそ一般的な魚よりは少なめながら、その良質の良さと吸収しやすさは牛乳に比べてきまう。
26	水	【容器についたソースまで絡めとりたいくらいの美味しさです】 鶏肉のチリソース煮/アスパラとじゃがいものチーズ焼き/えびとパプリカのソテー/大豆もやしの中国風和え/マカロニグラタン/デザート	エ:302 た:19.0 塩:2.5	アスパラには美肌や疲労回復効果のあるビタミンBやビタミンCが含まれていて、特にビタミンEは抗酸化作用を持つことで注目を集めています。
27	木	【爆発的大人気 渾身の一撃にノックアウト間違いなし】 ポークガーリックソテーマスタードソース/パンプキンサラダ/カリフラワーの甘酢和え/野菜の煮物/海藻のイタリアン風味/大根ととろろ昆布の漬物	エ:307 た:13.9 塩:2.4	南瓜はβカロテン(ビタミンA)が豊富です。このビタミンAが風邪、C型肝炎などの感染症やがんといった免疫力低下によって発症する病気の抑制に効果的であることで注目されています。
28	金	【酸味と辛みと香味をきかせた脇役の美味しさも光ります】 さわらのさらさ蒸し/ひじき五目煮/いか竜田揚げ/和風サラダ/豆腐のスーラータン炒め/漬物	エ:343 た:23.7 塩:3.1	鱈に含まれるIPAは中性脂肪や悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを増やしてくれるのです。