

平成30年10月後半メニュー



10月15日(月)~10月26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 ☆



ルーローハン 600円

10/15~10/19

ワタルシェフの台湾再現シリーズ！台北に行ったら必ず食べたい定番料理。台湾独特の香辛料で甘辛く煮た豚バラ肉がご飯ととも合います！



ナシゴレン&サテ 600円

10/22~10/26

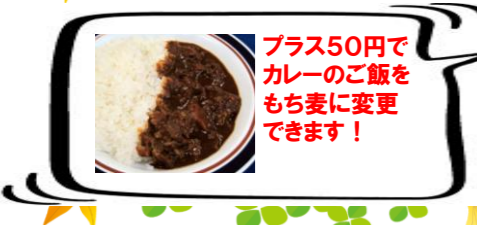
インドネシアの代表的料理のコンビ！インドネシア風チャーハン&焼き鳥。現地の屋台でも人気のセットです！ワタルシェフが自信をもってお届けします！



中津からあげ 550円

10/22~10/26

大分県中津市のご当地からあげ！特製のタレに付け込んで揚げてあるので、やわらかくてジューシー！人気のからあげメニューです！



もち麦のおにぎりリニューアル！
 ダイエットや美容に効果あり！！
 しらすでカルシウムも摂れる！
 もち麦おにぎり(じゃこ菜めし)150円税込

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

数量限定シリーズ(前日予約可)

「お箸で切れるでっかい豚ステーキ」
 10月16日(火)



「豚すき焼き鍋」ライス付
 10月18日(木)19日(金)



「豚ロールチーズカツ」ライス付
 10月23日(火)



「マーボー鍋」ライス付
 10月25日(木)26日(金)



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
一段のり弁当・幕の内 700円(税込760円)
 シンプルな**二段のり弁当 500円(540円税込)**
 二段のり弁当+おかず
デラックスのり弁当 800円(870円税込)

日替り430・500円や選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 白ごはん半ライス 201kcal
 白ごはん普通盛 403kcal

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
15	月	旨み凝縮 八宝菜&キャベツたっぷりメンチカツ	手作りエビフライ	白身フライ
16	火	やわらか豆腐ハンバーグ&白身フライ	メカジキ竜田甘酢あん	鶏肉とニラ炒め
17	水	山椒の効いた麻婆炒め&ホッケ塩焼き	手作り塩こうじハンバーグ	ひき肉とキャベツの辛みそ炒め
18	木	辛さの中に旨みがある鶏肉とキャベツの辛みそ炒め	手作りエビフライ	ハムサラダフライ
19	金	活力アップ！人気の豚串カツ	メカジキ竜田甘酢あん	麻婆春雨
22	月	週初めの応援メニュー カルビ風メンチカツ	手作り塩こうじハンバーグ	鶏肉ともやしのピリ辛炒め
23	火	刺激的な辛さのスパイシーチキン&カニクリームコロッケ	手作りエビフライ	回鍋肉
24	水	エビカツ&豚肉とレンコンのコチュジャン炒め	メカジキ竜田甘酢あん	チキンカツ
25	木	甘辛い味付けの回鍋肉&秋の味覚 焼きサンマ	手作り塩こうじハンバーグ	豚ひき肉のカレー炒め
26	金	チキンカツ&豚肉のチゲ炒め	手作りエビフライ	イカフライ

☆選替わり☆	10/15(月)~10/19(金)	10/22(月)~10/26(金)
510円 税込550円 ライス付	厚切りロースとんかつ	大分県中津市のご当地からあげ 中津からあげ 下味に秘密あり！
并463円 税込500円 大盛+50円	豪華海老天3本のせ 海老天丼 海老天ダブル6本のせ800円	秋の夜を照らす月見焼肉丼！ 月見焼肉丼 当店人気丼メニュー
魚510円 税込550円 ライス付	和食の定番 サバ味噌煮 1日分のEPA・DHAが摂れる	ご飯との相性バツグン 銀鮭の西京焼き 西京味噌が決め手
冷し麺463円 税込500円 ふりかけおにぎり付+70円	ピリ辛味でさっぱり！ 冷し担担麺 胡麻の風味が香る！	秋感じるきのこ入りカレーうどん 冷しカレーうどん スパイシーなカレーつゆ
カレー510円 税込550円 大盛+50円	激辛注意！からあげ付き 火山カレー	お得なサービスメニュー チキンカツカレー
SPメニュー 556円 税込600円 大盛+50円	ワタルシェフの台湾再現メニュー ルーローハン 台湾で人気の屋台めし	インドネシア風チャーハン&焼き鳥 ナシゴレン&サテ

日	曜日	ヘルシーメニュー463円(税込500円)	栄養価	一口メモ
15	月	【淡白な白身がひと手間できたら美味しくなりました】 カレーの竜田揚げ野菜あんかけ/アーモンド和え/あさり糸こんにゃくの炒め煮/ほうれん草ときのこのお浸し/かぼちゃのサラダ/漬物	エ:295 た:18.7 塩:2.4	アーモンドには玄米の約7倍といわれる豊富な食物繊維が含まれています。オレイン酸も含まれているため便秘の通りをスムーズにする働きも期待できます。
16	火	【前日から仕込まれた手間をかけたチキンは最高！】 タンドライーチキン/海老と蓮根のオイスターソース炒め/きゅうりの中華風甘酢漬け/スパゲティサラダ/ポパイソテー/デザート	エ:335 た:16.7 塩:2.4	ほうれん草の赤い根の部分にはマンガンが含まれており、たくさん含まれているカルシウムやマグネシウムと共に、骨の形成や健康維持にも役立ちます。
17	水	【もりもり食べれそうな勢いは誰も止められない】 豚肉の唐揚げサラダドレッシング/三色お浸し/ささみと小松菜のわさび醤油和え/きのこチーズの普罗バンヌ焼き/ひじきの五目煮/もみきゅうり	エ:314 た:21.0 塩:3.1	わさびが持つ酵素の働きで生成される(アピル辛子油)は大腸菌や黄色ブドウ球菌などの食中毒のもととなる菌の増殖を抑える働きがあります。
18	木	【キスの天ぷらにズッキューウウン】 キスの天ぷら・さつま芋の天ぷら/切干大根と油揚げの煮物/もやしと竹輪の辛子和え/舞茸の中華炒め/わかめのおろし和え/漬物	エ:283 た:20.5 塩:2.9	舞茸はテレビでも紹介される定番健康食材です。食物繊維はゴボウの約2倍です。また脂肪の分解をサポートする効果のあるキノコトコサンが含まれています。
19	金	【贅沢すき焼きの美味しさが十分味わえる人気メニュー】 すき焼き風春雨/大根と人参の柚子和え/シーフード入り海藻サラダ/竹輪の石垣揚げ/キャベツの漬物/煮豆	エ:317 た:16.7 塩:3.1	竹輪は蛋白質を多く含み、脂質が低い「高蛋白低脂質」の食品です。蛋白質は生きていくうえで絶対に必要な栄養素です。
22	月	【みんな大好きカレー味が染み込んだ肉じゃが】 カレー風味肉じゃが/五目野菜炒め/リンゴサラダ/ビーフンと海老の和え物/いかとねぎのめた/漬物	エ:293 た:12.9 塩:3.1	海老には、女性ホルモン・男性ホルモンの生成分泌に関与し生殖機能を維持する作用があります。
23	火	【ピリリとした辛味のアクセントで電撃が走る！】 野菜の四川風炒め/カニ風味ニラ玉/胡麻和え/お麩の酢の物/さつま揚げの煮びたし/さつま芋のレモン煮	エ:332 た:20.3 塩:2.8	カニカマは青魚などの死亡に含まれる脂肪酸であるDHA・EPAを含みますので血液をサラサラにします。
24	水	【ジューシーチキンに照りは定番人気のおかず！！】 鶏肉の照り焼き / もやしの磯和え / 大根と人参のなます / 蓮根とひじきの炒め煮 / 粉ふき芋カレー風味 / 小松菜としめじの辛し和え	エ:232 た:18.1 塩:3.2	海苔は海の野菜と言われています。特に良質のタンパク質、カルシウム、ビタミンA・B12等、体の健康に欠かせない成分も多く含んでいます。
25	木	【クリームソースが似合う季節になってきました】 白身魚のグリル野菜クリームソース/マカロニのスパイス和え/ブロッコリーのチーズサラダ/キャベツとハムの塩昆布炒め/水菜と蓮根のイタリアンサラダ/デザート	エ:310 た:18.2 塩:2.8	ブロッコリーには葉酸がたくさん含まれています。葉酸はDNAの合成や調整に深く関わっており、正常な細胞の成長を助ける働きがあります。

<p>数量限定 鍋(麺) 556円 税込600円</p>	<p>10月17日(水)限定</p> <p>サンラータンメン 酸辣湯麺</p>	<p>固形燃料2個付で すぐ熱々に!</p>	<p>10月24日(水)限定</p> <p>鶏南けんちんうどん</p>
--	--	----------------------------	--

(税込500円)	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

26	金	<p>【柚子の風味豊かな爽やかな奥深い味になっています】 鶏肉の柚子香焼き / カレーサラダ風 / イカと野菜のソテー / ポテトフライ / 高野豆腐の煮物 / キャベツの韓国風 漬物</p>	<p>エ:285 た:20.3 塩:2.8</p>	<p>鶏肉の蛋白質にはメチオニンが含まれています。肝臓の機能を高める効果、肝臓に脂肪が蓄積するのを防ぐ効果もあると言われています。</p>
----	---	---	--	---