

平成30年11月前半メニュー

お弁当の万年屋 TEL029-267-5104 FAX029-267-5916

◎当日のご注文は、AM10:00までをお願いいたし

※茨城県産米を使用しています。

※仕入れの都合上、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

日付	曜日	日替り 463 円 (税込 500 円)	パワーアップ弁当 500 円+100 円	日替り 398 円 (税込 430 円)	ヘルシーメニュー 463 円 (税込 500 円)	栄養価	一口メモ		週替りメニュー	
29	月	やわらかイカフライ&五目野菜炒め	メカジキ竜田 甘酢あん	鶏肉とチンゲン菜 の韓国風炒め	【寒さを吹っ飛ばす元気な一品でウキウキ気分】 ハンバーグロコモコ風/チンゲン菜の塩炒め/マリネ/茹で野菜のコンソメ味/ さっぱり青しそサラダ/スイートポテト	【エ:334 た:18.8 塩:2.7	チンゲン菜で注目すべき成分はβカロテン・ ビタミンC・カリウム・カルシウムです。	10/29 (月) ? 11/2 (金)	510 円 税込 550 円	豚すきやきライス付
30	火	風味豊かなキーマカレーフライ	手作り塩こうじ ハンバーグ	豚肉と白菜の オイスター炒め	【なんと贅沢なうまさにはまります】 ローストチキンバジル風味パスタ添え/いんげんのお浸し/海藻とイカの和 風和え/ブロッコリーのチーズ焼き/キャベツと卵のゴマダレサラダ/オレンジ	【エ:329 た:23.1 塩:3.0	卵はスーパーフードと言われ、食事から摂取 しなければならない必須アミノ酸がバランス よく含まれています。		魚 510 円 税込 550 円	サワラ竜田の野菜あんかけ ライス付
31	水	ハロウィンメニューかぼちゃコロッケ	手作りエビフライ	サワラの ピリ辛焼き	【鶏・トマト・大豆の相性抜群のうまさです】 鶏と大豆のトマト炒め / もやしと竹輪の和え物 / 海老とパプリカソテー / 三色お浸し / 揚げ餃子 / デザート	【エ:309 た:17.3 塩:2.8	パプリカに含まれる抗酸化物質がかなり強 力であり、その他豊富に含まれるビタミン に抗ガン作用があるとされています。		丼 463 円 税込 500 円	大分名物とり天丼 大盛+50 円
1	木	四川風豚肉とニンニクの芽炒め	メカジキ竜田 甘酢あん	カニクリーム コロッケ	【今話題になっている鯖！塩麹で旨味を引き出しています】 鯖の塩麹焼き/さつま芋のいとこ煮/ポテトサラダ/切干大根の炒め煮/竹輪 の磯部揚げ/漬物	【エ:326 た:15.7 塩:2.3	鯖は脂の多い魚で豊富な脂質は蛋白質を補 い体力をつける働きがあります。鯖の脂質は 怖い生活習慣病を予防してくれます。		鍋(麺)556 円 税込 600 円	ピリ辛カラメン ふりかけおにぎり+70 円
2	金	チーズメンチカツ&鶏肉タケノコ炒め	手作り塩こうじ ハンバーグ	五目野菜炒め	【人気！！香味だれが虜になる悪魔のささやき】 鶏もも竜田香味だれ/こんにやくと人参の煮物/小松菜のお浸し/大根と桜 海老のサラダ/蓮根の辛し和え/漬物	【エ:328 た:19.0 塩:3.1	こんにやくにはグルコマンナンという水溶性 食物繊維が含まれており、コレステロールを 体外に排泄する効果に優れています。	11/5 (月) ? 11/9 (金)	カレー510 円 税込 550 円	ハンバーグカレー
5	月	オイスターソースでコクアップ！ 豚肉とたまご炒め	手作りエビフライ	メンチカツ	【シャキシャキ炒めた野菜で栄養満点】 広東風野菜炒め/蒲鉾と三つ葉の卵とじ/ミニオムレツ/里芋の味噌田楽/ 水菜と桜海老のお浸し/焼きリンゴ	【エ:232 た:12.7 塩:3.0	ミツバは日本のハーブ！！さわやかな香 りにはクリプトテネンやミツバエンという成分 が含まれ、食欲増進を促します。		SP556 円 税込 600 円	かつ丼 大盛+50 円
6	火	ごはんもりもり チキンカツ	メカジキ竜田 甘酢あん	豚肉の ピリ辛炒め	【ほっくりさつま芋にとろーりはちみつが優しいです】 サワラのバジル風味焼き/リンゴサラダ/白菜とベーコン炒め/小松菜ともや しの和風ツナサラダ/さつま芋のはちみつ煮	【エ:305 た:17.4 塩:2.5	ハチミツは栄養価が高く、良質なビタミン類 やミネラル類、アミノ酸や酵素といった栄養 素も豊富に含む健康食品であります。		510 円 税込 550 円	塩こうじからあげライス付
7	水	肉野菜炒め&白身フライ	手作り塩こうじ ハンバーグ	カレーコロッケ	【煙の肉、栄養抜群豆腐と豚肉キングのコラボです】 豆腐と豚肉のチャンプル/春巻き/大根とイカの煮物/茄子の薬味和え/根 菜ピクルス/漬物	【エ:332 た:19.7 塩:2.9	大根に含まれるジアスターゼという分解酵素 は消化を助け胃酸過多、胃もたれや胸やけ などに効果があるそうです。		魚 510 円 税込 550 円	スモークサーモンライス付
8	木	相性の良いカレーとマヨネーズで 仕上げたサワラカレーマヨ焼き	手作りエビフライ	豚肉ともやしの ピリ辛炒め	【大人気！万年屋からの洋食屋の味をお届け】 ハンバーグイタリアンソース/コールスローサラダ/かぼちゃのグラッセ/アス パラのソテー/フライドポテト/オレンジ	【エ:314 た:10.0 塩:2.4	かぼちゃには食物繊維が豊富に含まれてい ます。水溶性の他不溶性食物繊維が多く便 秘の予防や改善に役立ちます。	11/12 (月) ? 11/16 (金)	丼 510 円 税込 550 円	福井ソースかつ丼 大盛+50 円
9	金	肉いメニュー！ 生姜焼き&ボリューム感ありメンチカツ	メカジキ竜田 甘酢あん	鶏肉と ピーマン炒め	【じっくり焼き上げた白身魚にさっぱりソースが決め手】 白身魚のグリル焼き・和風玉ねぎソース / 菜の花のお浸しわさび風味 / スパゲティツナサラダ / さやエンドウの胡麻和え / 果物	【エ:261 た:19.7 塩:3.2	ひじきにはカルシウムが豊富で牛乳の約12 倍！約半分が食物繊維でありごぼうの約7 倍！鉄分たっぷりでありレバーの約6倍！！		鍋(麺)556 円 税込 600 円	牛すじカレーうどん ふりかけおにぎり+70 円
12	月	鶏肉とアスパラのコチュジャン炒め	手作り塩こうじ ハンバーグ	ポークビーンズ	【定番な美味しさが人気な理由はたれにあり】 豚肉の生姜焼き/もやしと三つ葉のお浸し/ビーフン/蓮根の甘酢和え/いん げんのおかか和え/きゅうりの辛味漬	【エ:326 た:19.7 塩:2.2	鶏節に多く含まれ、旨みのもととなるイノシ ン酸は、全身の細胞を活性化させる重要な成 分で老化防止にも役立ちます。		カレー510 円 税込 550 円	エビフライカレー
13	火	食物繊維たっぷり！ 豚肉とごぼうの甘辛炒め	手作りエビフライ	白身フライ	【コトコト煮込んだミートボールはいつになっても美味しい】 ミートボールトマト煮/イタリアンサラダ/ブロッコリーのチーズ焼き/プレーン オムレツ/スパゲティバジル和え/白桃	【エ:316 た:15.6 塩:2.2	桃の主成分は果糖です。疲労回復には即 効性のある有効な栄養源と言えます。		SP556 円 税込 600 円	肉チャーハン 大盛+50 円
14	水	ごはんもりもり！人気のアジフライ	メカジキ竜田 甘酢あん	鶏肉とインゲン の味噌炒め	【ぶりに仕上げた海老のうまさ爆発的！】 海老とタケノコの中華炒め/シュウマイ/春巻き/切干大根の中華サラダ/人 参ナムル/玉子焼き	【エ:282 た:12.0 塩:3.6	ニンジンには「緑黄色野菜の王様」と呼ばれる ほど豊富なβ-カロテンや食物繊維やビタミン B1、B2、鉄分、カルシウムなどを含む。	11/12 (月) ? 11/16 (金)	510 円 税込 550 円	名古屋名物味噌カツライス付
15	木	甘辛味が食欲そそる回鍋肉	手作り塩こうじ ハンバーグ	ひき肉ときのこの 炒め物	【人気のさっくり竜田にさっぱりソースでべろり！！】 鶏の竜田揚げ和風ソース/小松菜と車麩の煮物/蓮根のおかか和え/中華 サラダ/さつま芋の甘煮/漬物	【エ:319 た:16.2 塩:3.1	鮭には意外にもナトリウムやカリウム、マグ ネシウムやリンなどのミネラル類が含まれて おり、低カロリーで消化に良い食べ物です。		丼 463 円 税込 500 円	サバ味噌煮ライス付
16	金	トマトソースのハンバーグ弁当	手作りエビフライ	チキンカツ	【ジューシーメンチにチーズがかくれんぼ】 チーズメンチ/シーフードサラダ/カニ風味ニラ玉/三色お浸し/野菜と白滝 の生姜和え/漬物	【エ:330 た:15.6 塩:3.0	ニラに含まれるアリシンには、ビタミン B1 の 吸収率を高めるはたらきがあります。		鍋(麺)556 円 税込 600 円	中華風からあげ丼 大盛+50 円
									鍋(麺)556 円 税込 600 円	長崎風ちゃんぽん麺 ふりかけおにぎり+70 円
									カレー510 円 税込 550 円	人気！ ぽっかけカレー
									SP556 円 税込 600 円	デミソースのオムライス 大盛+50 円



550 円

10/29~11/2



550 円

11/5~11/9



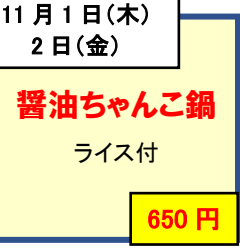
600 円

11/12~11/16



850 円

10月30日(火)



650 円

11月1日(木)
2日(金)



800 円

11月6日(火)

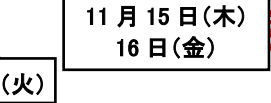


650 円



850 円

11月13日(火)



650 円

11月15日(木)
16日(金)

ハンバーグカレー

万年屋特製カレーに
ハンバーグをトッピ
ングしたお得で美味
しいカレー！

福井ソースかつ丼

ソースかつ丼発祥の
地と言われる福井県
のソースかつ丼！
特製ソースでさっぱり
美味しい！

デミソースのオムライス

特製デミグラスソース
のオムライス！
トロトロ卵とデミソース
がチキンライスを引き
立てる！

おにぎり各種(梅・鮭・コブ・明太・ツナマヨ) 税込120円
もち麦おにぎり(じゃこ菜めし) 税込150円

一段のり弁当の内好評発売中！
皇室ご献上の浜「東松島市矢本」海苔、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(おかず付) 700円(税込760円)
シンプルな二段のり弁 500円(税込540円)
二段のり弁+おかず デラックスのり弁 800円(税込870円)

カレー ライス大盛+50 円 ルー大盛+100 円とんかつのせ+150 円

【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 もち麦半ライス	白ごはん飯ライス 201kcal 白ごはん普通盛 403kcal 白ごはん大盛 554kcal +50 円 もち麦飯ライス 214kcal もち麦普通盛 428kcal +50 円 もち麦大盛 556kcal +100 円
---	--