

平成30年11月後半メニュー



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

数量限定メニュー(前日予約できます！)※鍋、鍋(麺)は、固形燃料 2 個付きですぐに熱々が食べられます！

11月20日(火)	11月21日(水) 22日(木)	11月27日(火)	11月29日(木) 30日(金)
 800円 レッドカレー&ソムタムタイ (青パパイヤのサラダ)ライス付	 650円 人気No.1 鍋 かつ鍋ライス付	 900円 ブリッブリで食べ応え満点 ぶっといエビフライ2本 ライス付	 650円 この時期食べたくなる 豚すきやき鍋ライス付

おにぎり各種(梅・鮭・コブ・明太・ツナマヨ) 税込120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「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(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)

◎当日のご注文は、AM10:00までをお願いいたします。
※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。

11月19日(月)から
もち麦ごはんを十穀米へ変更
します！

クコの実⇒100種類以上の栄養素を含むスーパーフード
アマランサス⇒美肌・美白、病気・貧血の予防、便通改善の効果。
はと麦⇒むくみ解消、滋養強壮など
黒米⇒視機能の改善、ダイエット効果
その他 黒ごま、黒大豆、とうもろこし、小豆、緑豆、そばの10種類

【白ごはん・十穀米の料金及びカロリー表】

463円 (税込500円) 白ごはん普通盛 十穀米半ライス	白ごはん飯ライス 201kcal 白ごはん普通盛 403kcal 白ごはん大盛 554kcal 十穀米飯ライス 214kcal 十穀米普通盛 428kcal 十穀米大盛 556kcal	+50円 +50円 +100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

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

☆おすすめメニュー☆

500円

11/19~11/22

チンジャオロース丼

オイスターソースの効いたチンジャオロースを丼にしました！
シャキシャキ食感が美味しい丼です。

550円

11/26~11/30

あんこう唐揚げカレー

茨城の冬の味覚「あんこう」を贅沢に唐揚げにしてカレーにトッピング！とってもお得なカレーです！

600円

11/26~11/30

長崎トルコライス

カレーピラフにナポリタン、そしてデミグラスソースのかかったとんかつを豪華に乗せた長崎のご当地グルメ！

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	
19	月	旨み凝縮！！八宝菜 &エビカツ	手作り塩こうじ ハンバーグ	アジフライ	【絶妙な酸味と甘みは食べた人にだけわかるご馳走の味】 酢豚/中華炒め/油揚げと白菜の煮びたし/じゃが芋ときのこのペロンチーノ/かぼちゃのきな粉和え/キャベツの韓国風漬物	エ:330 た:20.6 塩:2.5	ビタミン B1 は、食べ物などから摂取した糖質を、活動のためのエネルギーに変換するはたらきがあります。	11/19 (月) ～ 11/22 (木)	510 円 税込 550 円	宮崎チキン南蛮
20	火	鶏肉とチンゲン菜のスタミナ炒め &サーモンフライタルタルソース	手作り エビフライ	挽肉とキャベツ のカレー炒め	【大人気の照り焼きポークはヒーロー的存在！】 照り焼きポーク/桜海老のチヂミ風/筍の土佐煮/大根の金平風/キャベツの梅和え/黄桃	エ:319 た:19.9 塩:2.6	タケノコの豊富な食物繊維から便通が改善されることで、老廃物の排泄を促し脂性肌・ニキビ・肌荒れの予防や改善に役立つと考えられています。		魚 510 円 税込 550 円	銀鮭の西京焼き
21	水	ボリューム満点！ 牛肉入りコロッケ	メカジキ竜田 の甘酢あん	豚肉の 味噌炒め	【ほっくり白身にスパイスカレーがいています】 白身魚のカレー衣揚げ/野菜の煮物/揚げ餃子/里芋の胡麻よごし/菜の花のお浸し/リンゴのコンポート	エ:335 た:17.7 塩:3.0	里芋には近年、コレステロールの生成を抑制する成分が含まれていることが分かったそうです。		丼 463 円 税込 500 円	チンジャオロース丼
22	木	メンチカツ &サバの味噌煮	手作り塩こうじ ハンバーグ	イカフライ	【寒い時期の館掛けは心にしみるごちそうです】 豚肉の中華うま煮/水菜とえのきのナムル/梅かつおザーサイ/しゅうまい/きゅうりと海藻のサラダ/杏仁豆腐	エ:336 た:22.4 塩:3.1	えのきだけにはビタミン B1 や B2、ナイアシン、食物繊維が豊富に含まれています。特にビタミン B1 はシメジに次いで多く含まれています。		鍋(麺)556 円 税込 600 円	熱々のピリ辛うどん チゲうどん
									カレー510 円 税込 550 円	スパイシーな黄色いカレー 新潟バスセンターカレー
								SP556 円 税込 600 円		ガパオライス
26	月	ほっこりする美味しさ！ 肉じゃが	手作り エビフライ	白身フライ	【韓国=焼肉！贅沢な一品が世界の味で登場です！】 牛肉の韓国風焼肉/春菊ともやしのお浸し/きのこのイタリアンサラダ/インゲンの胡麻和え/マカロニグラタン/大学芋	エ:338 た:21.5 塩:2.4	春菊には特にビタミン A が多く含まれ、野菜類の中ではトップクラスです。抗酸化作用があり病氣や老化原因となる活性酸素の発生を抑える作用もあります。	11/26 (月) ～ 11/30 (金)	510 円 税込 550 円	ハンバーグ 秋のきのこデミソース
27	火	山椒の効いた四川風麻婆炒め &梅チキンカツ	メカジキ竜田 の甘酢あん	鶏肉のチリソース炒め	【シャキシャキの食感にオイスターのコクが広がります】 チンジャオロース/きゅうりとメンマのゴマ油風味サラダ/麻婆春雨/チンゲン菜のおかか和え/黄桃/漬物	エ:338 た:17.3 塩:3.1	メンマにはカルシウムが多く含まれていて、骨を丈夫にしてくれる効果があるだけでなくイライラを解消してくれる効果もあります。		魚 510 円 税込 550 円	サバ竜田揚げ 黒酢あんかけ
28	水	エビフライ &カニクリームコロッケ	手作り塩こうじ ハンバーグ	豚肉の オイスター炒め	【味はもちろんボリューム感ある厚揚げでおなかも満足】 厚揚げの豆板醤炒め/かぼちゃの甘煮/人参と干し葡萄のサラダ/玉子焼き/チンゲン菜のおかか和え/しし唐の味噌炒め	エ:239 た:12.0 塩:1.8	しし唐は唐辛子同様にカプサイシンを含みますので、新陳代謝を促進し、脂肪燃焼させるのでダイエットにも向いています。		丼 463 円 税込 500 円	天井(豪華海老天 3 本入り) 海老天ダブル 6 本はお得な 800 円
29	木	イイ肉の日！！ ご飯がすすむピリ辛生姜焼き	手作り エビフライ	豚肉とごぼうの 甘辛炒め	【旬の秋刀魚に手間をかけた一品になっています】 焼き秋刀魚と野菜の南蛮漬け/蓮根のイタリアンソテー/ひじきと牛蒡の煮物/ダイス南瓜のきな粉和え/もやしの卵炒め/漬物	エ:335 た:16.0 塩:3.1	秋刀魚には必須アミノ酸をバランスよく含み、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミン A、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミン D も多く含んでいます。		鍋(麺)556 円 税込 600 円	炙りチャーシュー 味噌ラーメン
30	金	週末の疲労回復メニュー！ 豚二郎炒め	メカジキ竜田 の甘酢あん	ミートコロッケ	【チャンピオン級に人気のチキンおろしステーキ】 チキンおろしステーキ/さつま芋のグラッセ/イタリアンサラダ/ポパイソテー/粉ふき芋/焼きリンゴ	エ:303 た:13.7 塩:1.7	リンゴに含まれる有機酸は胃腸の働きを良くし、殺菌作用などの効果があります。また乳酸を減らして、つかれを取り除き、肩こり、腰痛の予防にも効果があります。		カレー510 円 税込 550 円	あんこう唐揚げカレー
								SP556 円 税込 600 円		長崎トルコライス