

平成30年12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。

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!! 牛すじとこんにゃくの贅沢煮新発売! お弁当の万年屋 で検索

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!

12月4日(火)	12月6日(木)7日(金)	12月11日(火)	12月13日(木)14日(金)
お箸で切れるでっかい 酢豚ステーキライス付 800円	牛すじチゲクツパライス付 固形燃料なしは50円引き 650円	目玉焼き IN ハンバーグ ライス付 750円	マーボー鍋ライス付 固形燃料なしは50円引き 650円

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「醬蔵」使用。
 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)

430円日替わりメニューは仕入れの都合により、誠に申し訳ございませんが当日の朝決定することになりました。ご不便をおかけいたしますが、よろしくをお願いいたします。

牛すじとこんにゃくの贅沢煮
 電子レンジ対応の新商品!
 国産牛すじと袋田こんにゃく使用
 無添加にこだわったシンプルな味
 付けが素材の旨みを引き出します!
 お土産にぴったり!

新発売!
 牛すじとこんにゃくの贅沢煮
 750円税込
 お弁当と一緒にお届けいたします。

【白ごはん+十穀米の料金及びカロリー表】

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

☆おすすめメニュー☆

 500円 12/3~12/7 ビビンバ丼 大盛+50円 彩り野菜7種類のビビンバ丼! 1日に必要な野菜の1/3が摂れます。普段野菜が不足していると思っいる方やダイエットしている方にお勧めです!	 500円 12/10~12/14 豚天丼 大盛+50円 豚天を5枚ものせたボリューム丼! たれのしみた豚天でご飯がすすみます!! さらに豚天ダブル10枚のせは、お得な900円です!	 600円 12/10~12/14 ルーローハン 大盛+50円 台湾に行ったら必ず食べるという美味しいルーローハン! ワタルシェフが現地の味を再現! 台湾独特の香辛料がたまります!!
---	---	---

カレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円とんかつのせ+150円

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	
3	月	タルタルと相性 Good な白身フライ & 豚肉とキャベツのピリ辛炒め	手作りエビフライ	ワタルシェフのおまかせメニュー	【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/切干大根の炒め煮/キャベツと三つ葉のお浸し/肉団子/蓮根の甘辛炒め/大学芋	エ:357 た:15.0 塩:3.1	切干大根のカリウムは生の約14倍! カリウムには体内の過剰なナトリウムの排出を促す効果があり、体のむくみの改善や高血圧予防に効果があります。	510円 税込550円 からあげライス付 にんにく醤油味	
4	火	マイルドな辛さで旨みたっぷり 鶏肉のコチュジャン炒め	手作り塩こうじハンバーグ		【サクリカレーに野菜の餡かけ 人気の一品】 カレーの竜田揚げ野菜あんかけ/あざりと糸こんにゃくの炒め煮/さつま芋とアーモンドのサラダ/いんげんのおかかかえ/がんも煮/漬物	エ:343 た:26.5 塩:2.8	あざりにはビタミン B12 などのビタミン、鉄分などのミネラルやタウリンとたくさんの栄養が含まれ貧血予防や疲労回復、肝機能修復などの効果が得られます。	魚510円 税込550円 桜チップで自家製スモーク スモークサーモンライス付	
5	水	ほっこりする美味しさカレーコロッケ & 豆腐ハンバーグ	メカジキ竜田甘酢あん		【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/なすの煮びたし/パプリカの金平/もやしと水菜の和え物/チンゲン菜と干し海老の韓国風胡麻和え/杏仁豆腐	エ:280 た:16.0 塩:3.0	水菜にはビタミン C が多く含まれています。風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。	井463円 税込500円 一日に必要な野菜の1/3が摂れる ビビンバ丼(大盛+50円)	
6	木	栄養満点 豚肉とインゲンのチャンプルー & 豚串カツ	手作りエビフライ		【みんな大好きハンバーグに贅沢仕立てのマーボーあん】 ハンバーグマーボーあん/小松菜の煮びたし/大根サラダ/スナッPEndウのピーナッツかえ/甘辛牛蒡/黄桃	エ:304 た:15.6 塩:3.8	ピーナッツに多く含まれるビタミンEは強い抗酸化作用があり細胞を丈夫にし、老化、がん、心筋梗塞、脳卒中予防に。	鍋(麺)556円 税込600円 カレーうどん ふりかけおにぎり付+70円	
7	金	奥久慈産こんにゃく使用 豚すきやき	手作り塩こうじハンバーグ		【柚子の香りが爽やかに広がります】 鰯の幽庵焼き/里芋と大根の煮ころがし/中華サラダ/具沢山ビーフン/ミニオムレツのきのこのクリームソース/くずまんじゅう	エ:337 た:22.7 塩:2.7	きのこには食物繊維が豊富。便秘の解消を促しが肌荒れなどお肌の状態を整える働きを持っています。	カレー510円 税込550円 エビフライカレー(大盛+50円) エビフライなしは500円税込	
10	月	シャキシャキ食感の チンジャオロース	メカジキ竜田甘酢あん		【注文という争いに勝ち見事口にすることができるか!】 鶏の竜田揚げ/もやしの糸削りかえ/ペンネカレー風味和え/ひじきの煮物/三色お浸し/漬物	エ:363 た:17.1 塩:3.2	ひじきには、骨を強くするカルシウムや腸を綺麗にする食物繊維がたっぷり含まれています。皮膚を健康に保つビタミンAも含まれているので、女性にうれしい食材です。	SP556円 税込600円 ワタルシェフの特製かつ丼	
11	火	アジアンチックなからあげ & 豚ひき肉のピリ辛炒め	手作りエビフライ		【生姜の風味と香りが食欲そそります】 野菜たっぷりポーークジンジャー/カブと桜えびのお浸し/玉子焼き/和風サラダ/昆布豆/漬物	エ:339 た:21.0 塩:2.6	生姜の辛み成分には強い殺菌作用があります。菌に欠かせないがりはこの殺菌作用を活かしたものです。また、ガンの予防にも大きな効果があると言われています。	510円 税込550円 ミルフィーユとんかつライス付	
12	水	エビカツ & 鶏肉のトマト炒め	手作り塩こうじハンバーグ		【この時期のぶりは脂がのってとてつもなくうまい】 ぶりの照り焼き/小松菜とコーンのガーリック炒め/人参のグラッセ/ポテトサラダ/スパイスパスタ/果物	エ:471 た:12.0 塩:1.4	小松菜のカルシウム含有量は野菜の中でもトップクラスです。また、β-カロテン・ビタミンCが豊富なので風邪の予防や肌の調子を整えるのにも効果があるといわれています。	魚510円 税込550円 定番定食 ご飯がすすむ サバ味噌煮ライス付	
13	木	旨みとコク 豚肉とアスパラのオイスター炒め	メカジキ竜田甘酢あん		【白菜とシーフードの旨味が十分に味わえる一品です】 八宝菜/アスパラの土佐風作り/揚げ餃子/きゅうりの辛み漬け/もやしと竹輪の辛し和え/カニ風味サラダ	エ:292 た:15.3 塩:3.6	もやしはコストパフォーマンスの高い野菜。食物繊維、ビタミンB群やC、カリウムなどがバランスよく入っていてお値段以上の栄養成分を含んでいます。	井463円 税込500円 豚天5枚のせ豚天丼(大盛+50円) 豚天ダブル10枚はお得な900円	
14	金	大人気! とろ〜りチーズのハンバーグ	手作りエビフライ		【贅沢な味わいすき焼きを存分に味わってください】 すき焼き風春雨/竹輪の磯部揚げ/ピリ辛ブロッコリー/さつま芋の甘煮/小松菜とじゃこのお浸し/ニラの酢味噌がけ	エ:280 た:12.1 塩:2.6	さつま芋を切ると断面から白いミルク状の液体が染み出てきます。この白い液体がヤラピンという成分で古くから緩下剤としての効果があることで知られています。	鍋(麺)556円 税込600円 トムヤムラーメン ふりかけおにぎり付+70円	
									カレー510円 税込550円 牛すじ煮込みカレー (大盛+50円)
									SP556円 税込600円 ワタルシェフの再現メニュー ルーローハン(大盛+50円)