平成30年12月後半メニュー

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

◎当日のご注文は、AM10:00までにお願いいたします。
※茨城県産米を使用しています。
※仕入れの都合上、内容が変更になることがございます。

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18日（火）	12月20日（木）21日（金）	12月26日（水）27日（木）	12月28日（金）
850円	650円	650円	限定 35 個 1200円
三元豚の チーズとんかつライス付	薬膳鍋ライス付 固形燃料なしは 50 円引き	豚すきやき鍋ライス付 固形燃料なしは 50 円引き	仕事納め特別価格！ 特製うな重

12 月 28 日（金）の仕事納めは万年屋スペシャル弁当で！

650円

仕事納めメニューライス付
650円税込
エビフライ・チキン南蛮・銀鮭西京焼き
チンジャオロース・大洗産しらす
あんこう唐揚げ中華マヨ和え

☆おすすめメニュー☆

600 円 12/17～12/21

ナシゴレン＆サテ
インドネシアの代表的な料理のコンビです。
インドネシア風チャーハンと焼き鳥、ワタルシェフが現地の味を再現しました！

550 円 12/17～12/21

中津からあげ
大分県中津市のご当地からあげです。
特製のタレに付け込んで揚げているから柔らかくってジューシー！人気のからあげメニューです。

550 円 12/25～12/27

豚生姜焼き
タルタルソース添え
豚ロース肉の生姜焼きにタルタルソースを添えました。生姜焼きとタルタルの相性が抜群でご飯がすすむメニューです！

おにぎり各種（梅・鮭・コブ・明太・ツナマヨ） 税込120円

一段のり弁幕の内好評発売中！
皇室ご献上の浜「東松島市矢本」海苔、黒澤醤油店「醤蔵」使用。
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いたしました。ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

【白ごはん・十穀米の料金及びカロリー表】

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

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	ヘルシーメニュー 463 円（税込 500 円）	栄養価	一口メモ
17	月	旨辛でコクのある味 豚肉とごぼうのコチュジャン炒め	手作り エビフライ	【海苔の風味を独り占めしてもらいたいんです】 鱈の竜田揚げ青のり風味/じゃが芋の味噌バター煮/具沢山ビーフン/厚焼き玉子のわかめ餡かけ/根菜の金平/漬物	エ:295 た:18.9 塩:3.3	青のりに含まれるビタミン B1・B2 は新陳代謝を高めます。海苔の蛋白質は消化が良くカリウムでむくみ防止、マグネシウムで基礎代謝アップの効果があります。
18	火	やわらかチキンカツ ＆豚ニラ炒め	手作り塩こうじ ハンバーグ	【キャベツのシャキシャキが秘伝味噌とバッチグー】 回鍋肉/大根と人参の柚子和え/シラスとにらのお浸し/さつま揚げの煮びたし/豆腐と海老の辛味餡かけ/オレンジ	エ:321 た:22.8 塩:3.3	柚子には血管を健康に保つ成分 が含まれており血管障害が原因として起こる様々な症状の予防になるとも言われています。
19	水	ご飯モリモリメニュー 人気の生姜焼き	メカジキ竜田 甘酢あん	【ネギの風味+味噌の風味＝食欲アップ】 鯖の葱味噌焼き/カニ風味サラダ/ブロッコリーと海老のイタリアンソテー/金平ごぼう/広東風野菜炒め/焼きリンゴ	エ:341 た:18.4 塩:2.4	ゴボウは水溶性、不溶性ともに食物繊維を豊富に含み便秘の解消に効果が大きいほか、不溶性食物繊維のリグリンは大腸がんの予防効果があるとされています。
20	木	豚肉とチンゲン菜のスタミナ炒め	手作り エビフライ	【カレースパイスが食欲をそそること間違いなし】 鶏肉のカレーマリネ焼き/グリーンサラダ/チンゲン菜のアーモンド和え/ポテトのチーズまぶし/スパゲティバジル和え/漬物	エ:363 た:19.5 塩:2.8	カレー粉には 5 種類 以上のスパイスが配合されています。これらのスパイスの中には漢方薬や薬として用いられるものもあります。だからこそ様々な効能が期待できるのです。
21	金	厚切りハムカツ ＆サワラのマヨネーズ焼き	手作り塩こうじ ハンバーグ	【辛味味噌が食欲をそそります】 豚肉の辛味味噌炒め/春巻き/水菜ときのこの青しそサラダ/南瓜の煮物/きゅうりの甘酢漬け/シナモンアップル	エ:289 た:11.6 塩:2.7	胡瓜の青臭さのもととなる成分はピラジンと言い、血が固まるのを抑える働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞の防止にも良いとされています。
25	火	HappyXmas 大きなハンバーグデミソース	メカジキ竜田 甘酢あん	【とびきりのご馳走を召し上がれ】 ローストチキン/シーフードサラダ/ポパイソテー/水菜のイタリアン風味/ペンネのトマト和え/リンゴのコンポート	エ:334 た:20.7 塩:3.0	リンゴの皮にはペクチンが多く含まれており、整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸がんを予防する効果があります。
26	水	辛い味付けが食欲進むサバの豆板醤煮 ＆牛肉入りサクサクコロッケ	手作り エビフライ	【漬け込むことで味噌の風味をしっかりつけました】 豚肉の味噌漬け焼き/ひじきとほうれん草の白和え/クレソンとキャベツのサラダ/しらすおろし/野菜の炒め煮/漬物	エ:304 た:18.8 塩:2.6	クレソンに多く含まれるカロテンは強い抗酸化作用を持ち、血を綺麗にして生活習慣病を予防するほか癌や老化を防ぐ効果があります。
27	木	食べ応え十分な ジューシーメンチカツ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【淡白な白身フライにチリソースでアクセント】 白身フライ・野菜のチリソース/野菜のピーナッツ和え/豚肉の梅和え/根菜の金平/里芋田楽/白菜の韓国風漬物	エ:289 た:19.1 塩:3.1	里芋はカリウムを多く含んでいます。 カリウムはナトリウムを排出する役割があり高血圧に効果があります。また、動脈硬化の予防効果が期待できる成分も含んでいることがわかりました。
28	金	650円 税込	仕事納めメニュー万年屋スペシャル （28 日（金）は、仕事納めメニュー・ハンバーグカレー550 円・うな重 1200 円のみになります） エビフライ＆チキン南蛮＆銀鮭西京焼＆チンジャオロース＆あんこう唐揚げ中華マヨ＆大洗産しらす			

週替りメニュー

日替り 398 円 税込 430 円

ワタルシェフのおまかせメニュー

12/17（月）～12/21（金）	510 円 税込 550 円	大分県中津市のご当地からあげ 中津からあげライス付
	魚 510 円 税込 550 円	西京味噌が決め手 銀鮭の西京焼きライス付
	丼 463 円 税込 500 円	名古屋名物台湾まぜそばを丼に 台湾まぜめし（大盛＋50 円）
	鍋（麺）556 円 税込 600 円	ちゃんぽんうどん （ふりかけおにぎり付＋70 円）
	カレー510 円 税込 550 円	チキンカツがのってお得なカレー チキンカツカレー
	SP556 円 税込 600 円	インドネシアの代表的料理のコンビ ナシゴレン＆サテ（大盛＋50 円）
12/25（火）～12/27（木）	510 円 税込 550 円	豚生姜焼きライス付 タルタルソース添え
	魚 510 円 税込 550 円	サワラ竜田揚げライス付 たっぷり野菜あんかけ
	丼 463 円 税込 500 円	海老天 3 本海老天丼（大盛＋50 円） 海老天ダブル 6 本はお得な 800 円
	鍋（麺）556 円 税込 600 円	サンラータンメン ふりかけおにぎり付＋70 円
	カレー510 円 税込 550 円	ハンバーグカレー ハンバーグなしは 500 円
	SP556 円 税込 600 円	大人気リクエスト多数のため今年最後のワタルシェフ特製かつ丼（大盛＋50 円）