

平成31年1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!

1月8日(火)	1月10日(木)11日(金)	1月15日(火)	1月17日(木)18日(金)
 900円 食べ応え満点! ぷっといエビフライ2本ライス付	 650円 かつ鍋ライス付 固形燃料なしは50円引き	 850円 人気のチーズカツです! 豚ロールチーズカツ ライス付	 650円 醤油ちゃんこ鍋ライス付 固形燃料なしは50円引き

今年も南三陸の生ワカメ採れました!!
南三陸の漁師佐藤長治(長さん)の生ワカメは、極短い期間しか収穫できない貴重なもので、やわらかくてそれでいて程よい歯ごたえがたまらないんです!! もちろん風味も豊かな絶品生ワカメをこの機会にぜひご賞味ください(17日の日替り500円とヘルシーメニューに使用)



☆おすすめメニュー☆



ビビンバ丼大盛+50円
一日に必要な野菜の1/3が摂れるビビンバ丼です!
正月の胃腸の疲れを癒してくれるおすすめメニューです!



オムライス大盛+50円
ワタルシェフが一つ一つ丁寧に仕上げた特製デミソースのオムライスです。トロトロ卵が絶品の一品です!!

おにぎり各種(梅・鮭・コブ・明太・ツナマヨ) 税込120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・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

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「醤油」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)

4	金	日替り 463円 税込 500円	正月明けお疲れ様ですメニュー 豚すき焼き&チキンカツ	カレー-510円 税込 550円	あんこう唐揚げカレー 大盛+50円 唐揚げなしは500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	週替りメニュー	日替り 398円 税込 430円
7	月	新春特別メニュー とんかつ&サバ味噌煮	メカジキ竜田の甘酢あん	【一年の無病息災を願って!!七草を食べましょう】 タンドリーチキン / 七草の卵とじ / 金時豆とさつま芋の煮物 / ブロッコリーのチーズ焼き / イカとキャベツのバジル炒め / 漬物	エ:349 た:21.3 塩:3.0	七草の効能①胃袋すっきり②むくみ解消③リラクゼーション効果④風邪の諸症状に⑤二日酔い解消⑥ビタミン・ミネラル補給の美容効果	510円 税込 550円	タルタルソースが決め手 宮崎チキン南蛮ライス付
8	火	辛さが癖になる 豚肉のチゲ炒め&海老かつ	手作りエビフライ	【爆発的人気 この機会に是非!!】 牛肉ともやしの焼肉風 / 胡瓜とキャベツのお浸し / 青梗菜のビーフンのサラダ / ほうれん草のナムル / 揚げ餃子 / 漬物	エ:313 た:12.9 塩:3.3	牛肉の「動物性タンパク質」には、体内で作ることのできない「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。植物性タンパク質よりも体内への吸収率が高いといわれています	魚 510円 税込 550円	人気ナンバー1 魚メニュー 銀鮭の西京焼きライス付
9	水	タルタルの相性Goodな白身フライ	手作り塩こうじハンバーグ	【冬に最適 ホワイトソースのお出ましです】 ハンバーグホワイトソース / 人参とじゃこの炒め物 / 南瓜のサラダ / ポパイソテー / キャベツのお浸し / 黄桃	エ:344 た:13.7 塩:2.5	ちりめんじゃこのカルシウムの含有量は牛乳の約4倍。カルシウムは骨や歯の形成、筋肉の収縮や細胞の機能調整をする役割があります。	丼 463円 税込 500円	正月の胃腸の疲れを癒す野菜たっぷり ビビンバ丼大盛+50円
10	木	中華風に仕上げました チンジャオロース&春巻	メカジキ竜田の甘酢あん	【100%美味いに違いない自信の鯖味噌です】 鯖の味噌煮 / 三つ葉の柚子和え / 蒲鉾入りサラダ / 小松菜と油揚げの煮浸し / 桜えびと大根のお浸し / さつま芋の天ぷら	エ:315 た:17.3 塩:3.1	鯖のEPA・DHAは、悪玉コレステロールや中性脂肪を減少させ善玉コレステロールを増加させ、動脈硬化、脳卒中や高血圧などの生活習慣病から身体を守ってくれます	鍋(麺)556円 税込 600円	チゲうどん ふりかけおにぎり付+70円
11	金	照焼ハンバーグ&野菜コロッケ	手作りエビフライ	【ピリ辛のチリソースが美味しい!!】 茹で豚のチリソース / 中華サラダ / いんげんのおかか和え / 麻婆春雨 / こんにゃくの煮物 / 漬物	エ:320 た:14.7 塩:3.3	豚肉は優れたたんぱく源です。中でもビタミンB1は牛肉や鶏肉の約10倍! たまった疲れ、だるさ、肩こりがすっきり...疲労回復の強い味方です。	カレー-510円 税込 550円	あんこう唐揚げカレー 大盛+50円 唐揚げなしは500円
15	火	回鍋肉&チキンカツ	手作り塩こうじハンバーグ	【柔らか白身のカレーが華麗に変身です】 カレーの竜田酢豚風 / 五目野菜炒め / 高野豆腐の煮物 / 小松菜の胡麻和え / 春雨サラダ / さつま芋のオレンジ煮	エ:231 た:18.2 塩:2.2	高野豆腐は生豆腐の栄養素がギュッと濃縮されています。カルシウムは豆腐の5倍、鉄分は7倍近いと言われています。	SP556円 税込 600円	ワタルシェフの 特製オムライス大盛+50円
16	水	エビフライ&アジフライの海鮮MIX	メカジキ竜田の甘酢あん	【マスタードソースでまるやかさとこがアップ!!】 ポークガーリックソテー・マスタードソース / カレー風味粉ふき芋 / 青梗菜とビーフンのサラダ / えびとパプリカのソテー / がんもの煮物 / 水菜のお浸し	エ:331 た:18.6 塩:2.3	水菜に含まれるビタミンCは美肌効果があります。免疫力を高めてくれる効果もあるので、冬のこの時期、風邪予防の効果があります。	510円 税込 550円	みんな大好き 豚すき焼きライス付
17	木	南三陸の漁師長さんの採れたてワカメ &大きなメンチカツ	手作りエビフライ	【畑の肉 豆腐の栄養がぎゅっと詰まった一品です】 豚肉と豆腐のチャンプルー / 長さんの採れたてワカメ / 小松菜の胡麻和え / 春巻き / 大根とイカの煮物 / 人参とレーズンのサラダ	エ:304 た:13.6 塩:3.1	イカの代表的な栄養素であるタウリン。ほんのりとした甘みを感じさせるイカの旨みの元で、滋養強壮や疲労回復、高血圧を防いだり、視力を回復させたりする効果があります。	魚 510円 税込 550円	ごはんとの相性抜群 サバ味噌煮
18	金	豚肉とチンゲン菜のスタミナ炒め &カニクリームフライ	手作り塩こうじハンバーグ	【淡白な鱈に柚の風味が香る一品です】 鱈の柚香蒸し / じゃがいもときのこのペペロンチーノ / キャベツと人参のコールスロー / 白菜と油揚げの煮浸し / 中華炒め / 杏仁豆腐	エ:260 た:24.7 塩:2.5	ゆずの皮のぬるぬるの部分は、大ベクテン質で血糖上昇の予防やコレステロール値のコントロールを行います。ビタミンCとの相乗効果で、血行も良くし美肌効果も期待できます。	丼 463円 税込 500円	大分名物 とり天丼大盛+50円
							鍋(麺)556円 税込 600円	台湾ラーメン ふりかけおにぎり付+70円
							カレー-510円 税込 550円	ワタルシェフがじっくり煮込んだ 牛すじ煮込みカレー大盛+50円
							SP556円 税込 600円	伊豆稲取のご当地グルメ 肉チャーハン大盛+50円

ワタルシェフのおまかせメニュー