

平成31年1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22日(火)	1月24日(木)25日(金)	1月29日(火)	1月31日(木)1日(金)
 800円 お箸で切れるでっかい 酢豚ステーキ ライス付	 650円 牛すじチゲクッパライス付 固形燃料なしは50円引き	 750円 ミルフィーユカツ マヨチーズ入り ライス付	 650円 ピリ辛味が美味しい マーボー鍋 ライス付 固形燃料なしは50円引き

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)

【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 白ごはん普通盛 白ごはん大盛 +穀米半ライス +穀米普通盛 +穀米大盛	201kcal 403kcal 554kcal 214kcal 428kcal 556kcal	+50円 +50円 +100円



1/21~1/25
ヤンニョムチキンライス付
鶏唐揚げを韓国の万能調味料
ヤンニョムでピリ辛味に仕上げ
ました！ご飯がすすみます！
まだまだ寒い時期が続くので、
カブサイシンで体温上げていき
ましょう！

☆おすすめメニュー☆



1/28~2/1
れんこん鶏めし
(大盛+50円)
甘辛く焼いた鶏肉に茨城名産
のれんこんと鶏皮のきんぴらを
乗せた丼です！
ご飯との相性抜群です！
ワタルシェフいちおしメニュー



1/28~2/1
メンチカツカレー
(大盛+50円)
ご飯が隠れるほど大きいメンチ
カツを万年屋特製カレーにトッ
ピングしたお得なセットカレー
タマネギの甘みと柔らかさが絶
品メンチカツをどうぞ！！

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

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
21	月	豚バラ肉ともやしのスタミナ炒め	手作り塩こうじ ハンバーグ	【甘辛味でご飯がすすむ、ぶりの照焼】 ぶりの照焼/根菜の金平/もやしのナムル/大根のサラダ/里芋田 楽/カブの漬物	エ:231 た:13.0 塩:3.0	カブはアミラーゼを含んでいます。これはでん ぶんの消化酵素として働くので、胃もたれや 胸やけを解消し整腸効果も期待できます。	1/21 (月) と 1/25 (金)	510円 税込550円	鶏唐揚げをピリ辛ヤンニョム味に！ ヤンニョムチキン ライス付
22	火	ほっこり肉じゃが弁当	手作り エビフライ	【ピーマンのおいしさはたれで決まるチンジャオロース】 チンジャオロース/ごまだれ野菜/キャベツと桜エビのおかか和え /水菜のイタリアンサラダ/しゅうまい/もずく酢	エ:292 た:15.5 塩:2.8	ピーマンの苦さは、ポリフェノールの「クエル シトリン」にピーマン特有の臭いが加わり感じ ます。「クエルシトリン」には高血圧抑制や抗 うつ作用などの効果があります。		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
23	水	トロっとチーズが Good な チーズインメンチカツ	メカジキ竜田 甘酢あん	【白身魚にみんな大好きカレー餡をかけました】 白身フライカレーあんかけ/大根のそぼろ煮/キャベツの和風サラ ダ/油揚げと白菜のお浸し/ナポリタン/漬物	エ:339 た:19.5 塩:3.0	大根には消化を促す酵素が豊富に含まれて います。でんぶ分解酵素のジアスターゼ は、胸やけや胃もたれを予防、がん予防に効 果のあると言われています。		丼463円 税込500円	豚バラカルビが8枚乗った 豚カルビ丼(大盛+50円)
24	木	お肉も野菜もいっぱい食べよう 八宝菜&チキンカツ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【人気者！！みんな大好き生姜焼き】 豚肉の生姜焼き/いんげんのおかか和え/もやしと三つ葉のお浸 し/蓮根の甘酢和え/具沢山ビーフン/黄桃	エ:335 た:19.6 塩:2.0	れんこんの糸の粘り気のもとがムチンです。 納豆のネバネバ成分と同じです。れんこんは 空気にふれると黒ずみますが、これはポリフ ェノールが含まれているからです。		鍋(麺)556円 税込600円	ピリ辛力(ちから)ラーメン ふりかけおにぎり付+70円
25	金	花金メニュー 豚串カツ&サワラのマヨネーズ焼き	手作り エビフライ	【和風ソースでさっぱり仕立てに仕上げます】 鶏の竜田揚げ和風ソース/小松菜と車麩の煮物/中華サラダ/南 瓜の甘煮/青菜の海苔和え/漬物	エ:333 た:15.4 塩:3.0	麩は小麦のグルテンを原料とした食品で、タ ンパク質が豊富に含まれています。植物性 のタンパク質なので、低カロリー・高タンパク質 です。		カレー510円 税込550円	じっくり煮込んだビーフが美味しい ビーフカレー
28	月	ビタミン補給はコレ！ 豚肉とニラの炒め物	メカジキ竜田 甘酢あん	【ハチミツが肉のうまみを閉じ込めます】 ハニーガーリックチキン/粉ふき芋/海藻サラダ/三色お浸し/白菜 とわかめのポン酢和え/漬物	エ:282 た:15.5 塩:3.1	はちみつに含まれるグルコン酸には殺菌作 用があります。強い殺菌力を持つグルコース オキシターゼという酵素とダブルで殺菌！喉 の痛みや咳止め、口内炎にも効果あり。	1/28 (月) と 2/1 (金)	510円 税込550円	豚肩ロースの生姜焼き ライス付 タルタルソース添え
29	火	肉(29)の日メニュー 人気のヒレカツ&スパイシー炒め	手作り塩こうじ ハンバーグ	【煮込んだミートボールが美味しい】 ミートボールトマト煮/ブロッコリーのチーズ焼き/スパゲティバジ ル和え/イタリアンサラダ/プレーンオムレツ/わかめのおろし和え	エ:312 た:16.7 塩:2.7	ブロッコリーは、茹でてでも焼いても美味しい豊 富な栄養のある野菜。中でもビタミンCは抗 酸化作用があり、動脈硬化を防止し美容に欠 かせないコラーゲンを生成します。		魚510円 税込550円	サワラの竜田揚げ ライス付 たっぷり野菜あんかけ
30	水	カニクリームフライ&豆腐ハンバーグ	手作り エビフライ	【淡泊な鰻を青のり風味でボリュームアップ】 鰻の竜田あげ青のり風味/切干大根の煮物/茹で野菜のコンソメ 味/蓮根の甘酢和え/まいたけの中華炒め/大学芋	エ:334 た:19.9 塩:3.1	青のりには鉄分が多く含まれています。鉄分 はなかなか摂取が難しい栄養素のひとつで す。青のりやわかめなどの海藻は、意識して 摂るようにしたい食品です。		丼463円 税込500円	茨城名産のレンコンたっぷり れんこん鶏めし(大盛+50円)
31	木	山椒の効いた豚肉とタケノコ炒め &エビカツ	メカジキ竜田 甘酢あん	【野菜たっぷり特性味噌で炒めました】 回鍋肉/ジャコと青梗菜のお浸し/揚げ出し里芋/大根と人参の柚 子和え/豆腐と海老の辛味あんかけ/厚焼き玉子	エ:342 た:22.8 塩:2.7	里芋はカリウムを多く含んでいます。ナトリウ ムを排泄する役割があり、高血圧に効果があ ります。動脈硬化の予防に効果が期待できる 成分も含んでいます。		鍋(麺)556円 税込600円	牛すじカレーうどん ふりかけおにぎり付+70円
1	金	週末お疲れ様メニュー チンジャオロース&カレーコロッケ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【メンチを甘辛味のタレと卵でとじました】 カツ煮風メンチの卵とじ/キャベツと三つ葉のお浸し/大根サラダ/ もやしとゆかりの和え物/酢の物/漬物	エ:347 た:18.4 塩:2.7	大根の酵素の一種であるオキシターゼには 魚の焦げなどにみられる発ガン性物質を解 毒する作用があるといわれています。		カレー510円 税込550円	メンチカツでご飯が見えない！？ でっかいメンチカツカレー
								SP556円 税込600円	お客様のリクエストにお応えして ルーローハン(大盛+50円)

ワタルシェフのおまかせメニュー