

平成31年2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!

2月19日(火)	2月21日(木)22日(金)	2月26日(火)	2月28日(木)1日(金)
 750円	 650円	 800円	 650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。
 一段のり弁当(おかず付) 700円(税込760円)
 シンプルな二段のり弁当 500円(税込540円)
 二段のり弁当+おかず デラックスのり弁当 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 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

550円



2/18~2/22

油淋鶏 ライス付

サクサクジューシーに揚げた鶏肉に絶品香味ねぎソースをかけた中華料理! 美味くてボリュームもO!

500円



2/18~2/22

回鍋肉丼 大盛+50円

ワタルシェフの中華丼シリーズ 豚バラ肉から出る脂がみそ味のたれにからんで、香ばしさと甘みを引き立てます

500円



2/25~3/1

チャー弁 大盛+50円

千葉のソウルフード「チャーシュー弁当」。豚チャーシューを特製ダレで漬け込んでいるので、ご飯との相性バツグン!

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
18	月	アジアな感じに仕上げた豚ひき肉とさつま揚げ炒め	メカジキ竜田甘酢あん	【和風おろしダレが鶏肉との相性ピッタリ!!】 チキンソテー和風ソース / もやしと水菜の和え物 / パプリカの金平 / 青梗菜と干し海老の韓国風胡麻和え / 他2品	エ:321 た:18.5 塩:3.0	青梗菜に含まれるβカロテンはピーマンの約6倍。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、視力の維持やがん予防、免疫力の強化、アンチエイジングなどに効果があります。	510円 税込550円	香味ネギソースが香ばしい NEW 油淋鶏 ライス付
19	火	偕楽園梅まつりメニュー 梅チキンカツ	手作りエビフライ	【脂のつった鯖にネギ味噌の香ばしさ!!】 鯖の葱味噌焼き / 小松菜とキャベツのお浸し / 野菜と錦糸卵の和え物 / ほうれん草とツナのサラダ / 他2品	エ:334 た:23.8 塩:3.0	ネギのアリシンは鎮静作用と血行を良くして体を温める効果があるので、不眠症に効果があるといわれています。肩こりや疲労回復にも効果があります。	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
20	水	満足感◎の MIX フライ弁当 エビフライ&コロッケ&白身フライ	手作り塩こうじハンバーグ	【酸味あるソースが食欲そそる豪華な酢豚!!】 酢豚 / 水菜の胡麻和え / ひじきとハスの炒め煮 / キャベツといんげんのお浸し / 他2品	エ:310 た:18.0 塩:2.2	栄養豊富な蓮根。美肌効果と成人病予防に効果があると言われ、古くから薬用としても使われていました。	丼463円 税込500円	ワタルシェフの中華丼シリーズ NEW 回鍋肉丼 (大盛+50円)
21	木	旨みが染みた豚肉と大根煮	メカジキ竜田甘酢あん	【冬の定番ホワイトソースがタラとの相性バッチリ】 鱈のきのこクリームソース / 切干大根の中華風炒め / 牛蒡のシーザーサラダ / 油あげと白菜の煮浸し / 他2品	エ:310 た:21.5 塩:3.0	ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘の解消に効果があります。中でも不溶性食物繊維のリグニンは腸内の発ガン性物質を吸着し、大腸ガンの予防効果があると言われます。	鍋(麺)556円 税込600円	担担麺 ふりかけおにぎり付+70円
22	金	人気のメニューのコラボ! メンチカツ&サバの味噌煮	手作りエビフライ	【デミソースがポークに絡まる贅沢仕立て】 ポークストロガノフ / カリフラワーの甘酢和え / アスパラのおかか和え / 大根と人参の甘煮 / 他2品	エ:261 た:23.1 塩:2.9	アスパラに含まれるアスパラギン酸には利尿作用があり、身体の中の毒素を尿と共に排出してくれる働きがあります。余分な水分が排出されることでむくみ解消も期待できます。	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
25	月	相性抜群! サーモンフライ&タルタルソース	手作り塩こうじハンバーグ	【柚子の爽やかな香りがおロー一杯に広がります】 鶏肉の柚子香焼き / にらともやしのナムル / 里芋のほっこり煮 / 白菜の磯和え / 他2品	エ:291 た:20.0 塩:3.1	ニラの特徴である強い匂いのもとになるのが、アリシン。アリシンはニンニクやネギ類に共通して含まれる匂い成分で、強い殺菌作用を持っています。	SP556円 税込600円	ワタルシェフ特製 かつ丼(大盛+50円)
26	火	鶏肉のコチュジャン炒め &ポテトコロッケ	メカジキ竜田甘酢あん	【人気の生姜焼きをさっぱり梅風味に仕上げました】 豚肉の梅生姜焼き / 具沢山ビーフン / 中華サラダ / 水菜の磯和え / 他2品	エ:292 た:19.8 塩:2.7	梅の酸味成分であるクエン酸は食欲を増進させるばかりでなく、胃液やその他の消化酵素の分泌を高め消化吸収を助けてくれます。疲労回復にも効果が期待できます。	510円 税込550円	名古屋名物 味噌カツライス付
27	水	モリモリごはんのパワー弁当 豚串カツ	手作りエビフライ	【旬のぶりをこくと照りで味付けしました】 ブリの照り焼き / 根菜の煮物 / 青梗菜のアーモンド和え / 白菜のお浸し / 他2品	エ:276 た:19.7 塩:3.0	アーモンドはビタミンEを多く含んでおり、細胞や血管の酸化を防ぐ抗酸化作用があり老化防止に効果的といわれています。	魚510円 税込550円	1日分のEPADHAが摂れる サバ竜田揚げ黒酢あんライス付
28	木	やわらかイカフライ &チンジャオロース	手作り塩こうじハンバーグ	【スパイスの効いた竜田揚げは最高の味】 鶏もも竜田スパイス揚げ/りんごとキャベツのコールスローサラダ/ほうれん草のソテー/ブロッコリーの胡麻酢和え/他2品	エ:323 た:18.3 塩:2.6	りんごが体に良いという意味のことわざが各国にあるように、りんごには生活習慣病予防に効果がある食物繊維やカリウムが多く含まれます。皮にはポリフェノールも含まれます。	丼463円 税込500円	千葉のソウルフード NEW チャー弁 (大盛+50円)
1	金	週末 SP メニュー ヒレカツ&五目炒め	メカジキ竜田甘酢あん	【洋食の王様! デミグラスソースのハンバーグ】 ハンバーグデミグラス/青梗菜のアーモンド和え/えびとパプリカの彩りソテー/人参とさつま芋のイタリア風サラダ/他2品	エ:342 た:19.2 塩:3.0	アーモンドの主成分はオレイン酸・リノール酸という「不飽和脂肪酸」食物繊維も多く老廃物を排出したりブドウ糖を余分に吸収しないように働いてくれます	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	NEW BIG にリニューアル! でっかいチキンカツカレー
							SP556円 税込600円	特製デミソースとトロトロ卵が美味しい オムライス(大盛+50円)

ワタルシェフのおまかせメニュー