

# 平成31年2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5日(火)	2月7日(木)8日(金)	2月13日(水)	2月14日(木)15日(金)
 <b>800円</b> ワタルシェフ特製 ローストポークライス付	 <b>650円</b> ワタルシェフがハマった 激辛火鍋ライス付	 <b>650円</b> 薬膳鍋ライス付 固形燃料なしは50円引き	 <b>650円</b> No.1 人気鍋 かつ鍋ライス付 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

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

500円



2/4~2/8

**チンジャオロース丼**  
(大盛+50円)  
ワタルシェフの特製チンジャオロースを丼にしました! シャキシャキ食感のタケノコや野菜とお肉の旨みがご飯との相性バツグンです!

550円



2/12~2/15

**和風ハンバーグ**  
たっぷり玉ねぎのソース  
ライス付  
たっぷり玉ねぎを使った和風ソースが甘辛くて美味しいハンバーグ! ご飯との相性もピッタリです。

600円



2/12~2/15

**スパカツ**  
大盛+50円  
北海道釧路市のソウルフード。スパゲッティミートソースにとんかつをトッピング! ボリューム満点メニュー。

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
4	月	週初めの活力アップ! メニューチキンカツ & 豚肉チゲ炒め	手作り塩こうじハンバーグ	【冬の定番すき焼き 秘伝のたれが味の決め手】豚肉と突きこんにゃくのすき焼き風炒め煮/竹輪と青菜の和え物/水菜と桜えびのお浸し/小松菜の胡麻よごし/他2品	エ:297 た:16.8 塩:3.0	水菜に含まれる成分、アミノ酸オシアネートは血栓予防効果があるため、脳卒中や心筋梗塞の予防に役立つとされています。	510円 税込550円	宮崎チキン南蛮 タルタルソースライス付
5	火	ご飯モリモリ! 人気のアジフライ	手作りエビフライ	【旬の脂がのったぶり大根は相性も味もバッチリ】ぶり大根/竹輪の磯辺揚げ/白菜とわかめの酢味噌和え/シラスとニラのお浸し/他2品	エ:280 た:15.1 塩:3.1	ぶりに含まれるDHAは脳や神経組織に多く存在し、情報伝達等をスムーズに行うためになくならない栄養で記憶力の向上やアルツハイマーの予防に役立っています。	魚510円 税込550円	西京味噌が旨み引き出す銀鮭の西京焼きライス付
6	水	メンチカツ & 鶏肉とニラのピリ辛炒め	メカジキ竜田甘酢あん	【大根おろしでさっぱり仕上げたハンバーグ】たっぷりおろしの和風ハンバーグ/ブロッコリーとミニトマト/ほうれん草としめじのソテー/水菜のお浸し/他2品	エ:284 た:14.0 塩:2.6	ミニトマトは鉄分と鉄の吸収を良くするビタミンCを含んでいるので、こまめに摂る事で貧血を予防したり改善する効果をもたらしてくれます。	丼463円 税込500円	チンジャオロース丼 (大盛+50円)
7	木	甘辛な味が食欲そそる回鍋肉	手作り塩こうじハンバーグ	【寒さに負けない体作りに野菜を補給するべし】たっぷり野菜の四川風炒め/チンゲン菜と蓮根の中華和え/わかめのナムル/他2品	エ:308 た:13.7 塩:3.0	大根は切干大根にすると、、、骨や歯を丈夫にするカルシウムが15倍・悪性貧血を予防する鉄分は32倍代謝を促進するビタミンB1とB2は10倍となります。	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
8	金	特製デミグラスソースがGoodなハンバーグ弁当	手作りエビフライ	【青のりの風味が食欲をそそる】白身魚の竜田揚げ青のり風味/葱と椎茸炒め/えびとパプリカのソテー/春雨サラダ/他2品	エ:256 た:16.4 塩:2.8	緑色のピーマンは未熟な状態で収穫されますが、パプリカは完熟果実。色鮮やかで甘味と酸味がバランスよく調和されているのが特徴です。	カレー510円 税込550円	チキンカツカレー
12	火	豚肉とアスパラのオイスター炒め & カレーコロケ	メカジキ竜田甘酢あん	【懐かしきポークチャップは昔を思い出す味です】ポークチャップ/菜の花のお浸し/キャベツのフレンチ和え/人参と干し葡萄のサラダ/他2品	エ:314 た:16.1 塩:2.0	菜の花は葉酸、鉄分といった不足しがちな栄養素が多く含まれます。特にビタミンCは豊富で、ほうれん草のおよそ4倍も含まれています。	SP556円 税込600円	麻婆春雨 & チャーハンのコラボ ハルチャー(大盛+50円)
13	水	豚すきやき煮 & ハムカツ	手作り塩こうじハンバーグ	【白身魚にたっぷり野菜のあんかけは人気です】カレーの竜田揚げ野菜餡かけ/切干大根の炒め煮/かに風味サラダ/小松菜の磯和え/他2品	エ:287 た:20.3 塩:2.8	小松菜はカルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にするのももちろん、神経の興奮を抑えたり、心臓の筋肉を正常に働かせる効果があります。	510円 税込550円	NEW 和風ハンバーグ たっぷり玉ねぎのソースライス付
14	木	ピリ辛生姜焼き & エビカツ	手作りエビフライ	【いつもの照り焼きに梅の香りがアクセント】鶏の梅照り焼き/ほうれん草のしらす和え/根菜のきんぴら/もやしとちくわの和え物/他2品	エ:344 た:20.5 塩:3.1	シラスとは、カタクチイワシやマイワシ、イカナゴなどの稚魚の総称。東日本で多く水揚げされるのが「イカナゴ」。西日本で多く水揚げされるのが「カタクチイワシ」です。	魚510円 税込550円	ご飯がすすむ定番定食メニュー サバ味噌煮ライス付
15	金	白身フライタルタルソース & 豚肉とごぼうのコチュジャン炒め	メカジキ竜田甘酢あん	【ピリッとした辛味が効いたパンチのある一品です】豚肉の辛味噌炒め/いんげんのピーナツ和え/胡瓜とえのきの中華和え/こんにゃくの炒め煮/他2品	エ:276 た:14.8 塩:2.3	えのきの成分はしっかりと咀嚼して吸収されると、ドーパミン、セロトニン、アドレナリンの分泌が促され脳の活動が活性化され、認知症の予防や症状の改善が期待されます。	丼463円 税込500円	人気の韓国料理を共に チーズタッカルビ丼(大盛+50円)
							鍋(麺)556円 税込600円	鶏ごぼううどん ふりかけおにぎり付+70円
							カレー510円 税込550円	神戸名物牛すじとこんにゃく煮込み ぽっかけカレー
							SP556円 税込600円	北海道釧路市のソウルフード スパカツ(大盛+50円)

ワタルシェフのおまかせメニュー