

平成31年4月前半メニュー

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

数量限定メニュー(前日予約できます！)

4月3日(水)	4月10日(水)
 お箸で切れる でっかい酢豚ステーキ ライス付 800円	 辛さの中に旨みが！ レッドカレー＆ソムタムタイ (青パパイヤのサラダ)ライス付 800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・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)



◎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。

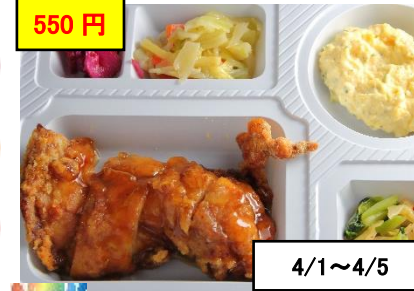
※仕入れの都合上、内容が変更になる場合がございます。

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！！牛すじとこんにやくの贅沢煮新発売！

お弁当の万年屋

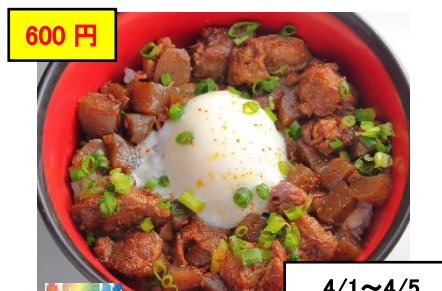
～新人 金のたまご応援フェア！！～



チキン南蛮

金の玉子のタルタル付ライス付

当店人気ナンバー1 のチキン南蛮。金の玉子のタルタルを期間限定で増量中！極旨タルタルでお召し上がりください！



ぼっかけ丼 大盛+50円

神戸のご当地グルメぼっかけは、牛すじとこんにやくを甘辛く煮たもの！ご飯との相性抜群でつゆだく丼に！



豚肩ロースの焼肉

金の玉子のタルタル付ライス付

金の玉子のタルタルを定番生姜焼きでやさしく包んで食べたならその美味しさにびっくり！



みそたまめし 大盛+50円

味噌カツ&温玉！って温玉はどこ？？金の玉子を見つけてください！！

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	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

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
1	月	ほっこりする味 肉じゃが	メカジキ竜田甘酢あん	【ガリバタチキンにキャベツを加えカロリーダウン】 ガリバタチキン/かに風味のにら玉/小松菜の磯和え/アスパラと椎茸の胡麻和え/他2品	エ:345 た:19.7 塩:2.6	キャベツに含まれるイソチオシアネートが細胞内に取り込まれると、解毒酵素や抗酸化酵素を活性化させる遺伝子のスイッチがオンになりがん予防に効果を発揮すると言われる。	510円 税込 550円 NEW チキン南蛮 金の玉子のタルタル付ライス付	
2	火	辛味の中に旨みがある 鶏肉のコチュジャン炒め	手作り塩こうじハンバーグ	【EPA・DHA 豊富な鯖を是非どうぞ】 鯖のカレームニエル/パプリカの金平/ポテトサラダ/いんげんの胡麻和え/他2品	エ:348 た:14.8 塩:2.8	鯖に多く含まれる EPA。血液をサラサラにする働きに加えて血管を柔らかくする効果やがん予防も期待されている。体内の痩せるホルモンを増やす効果もある。	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	
3	水	ビタミン補給の1品 豚ニラ炒め	手作りエビフライ	【ピリッと辛いソースが食欲をかきたてる】 鶏肉のチリソース/高野豆腐とかぼちゃの煮物/大根とツナのサラダ/もやしと人参のお浸し/他2品	エ:339 た:19.1 塩:2.5	「畑の肉」といわれる大豆を使った栄養豊富な高野豆腐。筋肉などの身体をつくるタンパク質は、動物性タンパク質と植物性タンパク質を2:1の割合で摂るのが推奨されている。	井 463円 税込 500円 人気の中華丼シリーズ チンジャオロース丼(大盛+50円)	
4	木	凝縮した味 海鮮八宝菜	メカジキ竜田甘酢あん	【豚肉と豆腐と卵の彩りが春を感じる】 豚肉と豆腐のチャンプルー/切干大根のあちら煮/チンゲン菜とえびのナムル/キャベツのサラダ/他2品	エ:317 た:15.6 塩:3.1	切干大根は全国で親しまれ、大根を太く縦に割いて干した割り干し大根、輪切りにして紐に通して干す丸切り大根、いちよう切りにして干す花切り大根など様々あります。	冷し麺 463円 税込 500円 冷し中華はじめました！ ふりかけおにぎり付+70円	
5	金	がっつり食べられる MIX フライ 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	【EPA・DHA 豊富な鰯を甘辛いたれで焼きました】 鰯のかば焼き/大豆と切昆布の煮物/小松菜のお浸し/大根とコーンのサラダ/他2品	エ:335 た:18.4 塩:3.1	EPA・DHA はどちらも美容・健康効果が高いことで注目されているオメガ3系高度不飽和脂肪酸。体内で作る事ができず食品から摂る必要がある	カレー510円 税込 550円 ごはんが見えない！？シリーズ1 でっかいメンチカツカレー	
8	月	北海道産カレーコロッケ	手作りエビフライ	【春の甘いキャベツは豚肉の味を引き立てます】 豚肉と春キャベツの生姜焼き/切干し大根のはりはり漬け/にらともやしの和え物/大根のそぼろ煮/他2品	エ:337 た:19.7 塩:2.5	しょうがには3種類の辛み成分があり、それらが体に良い効果を与える。ジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロンと呼ばれ、新陳代謝を上げたり、体を温めたりする作用がある	510円 税込 550円 NEW 豚肩ロースの焼肉 金の玉子のタルタル付ライス付	
9	火	オイスターソースの旨み感じる チンジャオロース	メカジキ竜田甘酢あん	【セサミンたっぷり胡麻だれでアンチエイジング！】 鶏肉のごまだれ焼き/具だくさんビーフン/いんげんのお浸し/金時豆とさつま芋の煮物/他2品	エ:349 た:17.2 塩:2.4	ゴマの種類は、白・黒・金と大きく3種類に分かれ、世界には約3000種あると言われる。白ごまは多少脂肪が多く、黒ごまはアントシアニンを含むなど違いがある	魚 510円 税込 550円 1日分のDHA、EPAが摂れる サバ味噌煮ライス付	
10	水	アジア風仕上げた 鶏肉とタケノコ炒め	手作り塩こうじハンバーグ	【1食で2度おいしい2色揚げ！味付けは！？】 白身魚の2色揚げ/五目きんぴら/水菜のサラダ/スマップえんどうの豆腐胡麻和え/他2品	エ:336 た:18.5 塩:3.0	スナップエンドウには様々な栄養素が含まれていますが、その中でもβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、カリウム、カルシウム、食物繊維、必須アミノ酸のリジンが豊富です。	井 463円 税込 500円 1日に必要な野菜の1/3が摂れる ビビンバ丼(大盛+50円)	
11	木	人気の中華 回鍋肉	手作りエビフライ	【豚肉もじゃぶじゃぶしたらカロリーダウン！】 豚しゃぶとポイル野菜/豆腐のえびの生姜あんかけ/小松菜の辛子和え/三色ナムル/他2品	エ:291 た:22.9 塩:2.9	小松菜は若さを保つ三大ビタミン、β-カロテン(ビタミンA)・ビタミンC・ビタミンEを豊富に含みます。カルシウム含有量は野菜の中でもトップクラスです。	冷し麺 463円 税込 500円 冷しカレーうどん ふりかけおにぎり付+70円	
12	金	メンチカツ&五目野菜炒め	メカジキ竜田甘酢あん	【中華の王道中華煮 ご飯にのせたら中華丼！！】 豚肉の中華うま煮/人参ともやしのナムル/きのこピーマンのマリネ/しゅうまい/他2品	エ:338 た:22.0 塩:3.1	ピーマンの苦味成分は、ポリフェノール的一种で、高血圧抑制や抗うつ作用などがあるほか、ビタミンCも豊富で、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります	カレー510円 税込 550円 ごはんが見えない！？シリーズ2 でっかいチキンカツカレー	
							SP556円 税込 600円 NEW 金の玉子を見つけて！ みそたまめし(大盛+50円)	

ワタルシェフのおまかせメニュー