

平成31年3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!

3月5日(火)	3月7日(木)8日(金)	3月12日(火)	3月14日(木)15日(金)
 800円 やわらかローストポーク ライス付	 650円 マーボー鍋ライス付 固形燃料なしは50円引き	 800円 チュリップフライライス付 唐揚げじゃなくフライにする事で ジューシーに仕上がりに ピタリ	 750円 しびれ鍋ライス付 綿あめ付! 綿あめ入れて完成 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 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
 **3/4~3/8**
鶏竜田 BBQ 味ライス付
 鶏竜田揚げを甘辛く濃厚なバ
 ーベキューソース味に!
 酸味と甘みがバランスよく鶏竜
 田との相性抜群です!
 ご飯がすすみます!

500円
 **3/4~3/8**
スパイシーヌードル
 大盛+50円
 ピリ辛味に仕上げたうどんに
 たっぷり野菜と豚バラ炒めを
 乗せたお得なうどんです!
 ボリューム満点で大満足!

600円
 **3/11~3/15**
ガパオライス
 パクチャー入り大盛+50円
 タイ料理の中でも人気のガパ
 オライス。お客様からもリクエ
 スト多数で今回のメニューに!
 ピリ辛味が病みつきになりま
 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

冷し麺は、具材・スープを開けてから電子レンジで、約2分
 間温めることで温かい麺としてお召し上がりいただけます。

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	食欲増進 豚肉のチゲ炒め & カニクリームコロッケ	手作り エビフライ	【淡白な白身にトマト味と野菜がベストマッチ】 白身魚のトマトソース/大根サラダ/蓮根とヒジキの炒め煮/ニラ卵 炒め/他2品	エ:227 た:15.6 塩:3.1	にんにくにも似たニラの臭いのもとは硫化アリ ルの一種アリシンという物質。疲労回復・生活 習慣病予防・血流の改善・血糖値を抑える・ 食欲増進の効果があります。	510円 税込550円	NEW 甘辛く濃厚な BBQ ソース 鶏竜田 BBQ 味ライス付
5	火	ほっこりする味 肉じゃが	メカジキ竜田 甘酢あん	【彩り豊かな八宝菜! 海鮮のだしで味が決まる】 八宝菜/かに風味サラダ/アスパラとじゃが芋のチーズ焼き/わか めととろろの昆布の甘酢和え/他2品	エ:325 た:14.3 塩:3.0	アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、 筋肉疲労時の乳酸をエネルギーに変える働 きがあり、だるさや疲れを取り、疲労回復やス タミナ増強効果が期待できます。	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
6	水	メンチカツ & サバのカレーチーズ焼き	手作り塩こうじ ハンバーグ	【たれで煮た鶏肉のうまみを卵で包み込みました】 親子煮/ほうれん草の胡麻和え/揚げ出し里芋/もやしの磯和え/ 漬物/他2品	エ:316 た:19.4 塩:2.5	里芋の独特のめりめりはガラクトンという炭水 化物とタンパク質の結合した粘性物質による もので癌や潰瘍の予防に効果があります。	丼463円 税込500円	NEW ピリ辛味が麺に絡む スパイシーヌードル(大盛+50円)
7	木	山椒の効いた四川風豚ニラ炒め	手作り エビフライ	【人気の中華! 野菜のうまみでまろやかな味】 ホイコーロー/ミックスナムル/わかめの酢の物/小松菜のしらす 煮/他2品	エ:314 た:22.2 塩:2.6	しらすには天然のミネラルであるマグネシウ ム・亜鉛・セレンウム・鉄等が豊富に含まれて います。疲労回復、ストレス緩和、風邪などの 免疫力低下を予防します。	冷し麺463円 税込500円	山菜そばちくわ天付き ふりかけおにぎり付+70円
8	金	人気メニューのコラボ エビフライ&アジフライ	メカジキ竜田 甘酢あん	【春の訪れ饅。優しい味付けに仕上げました】 饅(サワラ)のけんちん焼き/マカロニサラダ/もやしときゅうりの中 華サラダ/小松菜と油揚げの煮浸し/他2品	エ:293 た:18.5 塩:2.4	もやしは野菜の平均3倍以上のモリブデンが 含有しています。モリブデンには鉄分の利用 を促す作用があることから貧血を予防する効 果も期待できます。	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
11	月	懐かしい味のカレーコロッケ & ホッケ塩焼き	手作り塩こうじ ハンバーグ	【味噌だれで漬けた豚肉は風味豊かな絶品】 豚肉の味噌漬焼/しらすとの小松菜の和え物/いかと大根の 煮物/漬物/他2品	エ:328 た:27.0 塩:2.8	大根に含まれるジアスターゼは胃腸にとでも 良く、胃酸の中和作用もあるので、ゲップ・胃 もたれ・胸やけなど胃酸過多の諸症状を改善 してくれます。	SP556円 税込600円	台湾料理! 現地の味を再現 ルーローハン(大盛+50円)
12	火	旨みと辛みがマッチした 鶏肉のコチュジャン炒め	手作り エビフライ	【ぶりをさっぱりと酢漬けに。食がすすむ一品】 ぶりの甘酢漬/白菜としめじの煮浸し/根菜のきんぴら/ビーフ ンと小松菜の和え物/他2品	エ:348 た:14.2 塩:3.1	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。	510円 税込550円	豚生姜焼き タルタルソースライス付
13	水	チキンカツ&麻婆炒め	メカジキ竜田 甘酢あん	【ご飯と別に食べてもものせて食べても二刀流のうまさ】 豚丼煮/わかめと葛きりの酢の物/シラスとにらのお浸し/水菜と 菜の花のサラダ/他2品	エ:258 た:14.4 塩:2.9	菜の花は、栄養素のバランスが良く、抗酸化 作用のあるビタミンA(βカロテン)、C、Eが 豊富。老化や病気を抑え、免疫力の向上、老 化防止、美肌効果などが見込めます	魚510円 税込550円	1日分のEPA・DHAが摂れる サバ味噌煮ライス付
14	木	南三陸の漁師長さんの生わかめ & 春キャベツのホイコーロー	手作り塩こうじ ハンバーグ	【饅にピリッと辛味付けした野菜をトッピング】 饅(サワラ)の辛味野菜のせ/揚げ出し豆腐炒り卵のあさりあん/ 南三陸の漁師長さんの生わかめ/他2品	エ:300 た:18.2 塩:3.0	あさはり(アサリ)は、鉄・亜鉛などのミネラルが 豊富。コレステロールを下げ動脈硬化や高血 圧症を予防する効果、滋養強壮にも力を発揮 します。	丼463円 税込500円	大分名物とり天 とり天丼(大盛+50円)
15	金	特製トマトソースの イタリアンハンバーグ	手作り エビフライ	【人気の竜田をきのこで和風に仕立てました】 鶏の竜田揚げ和風ソース/小松菜としいたけの炒め物/中華サラ ダ/さつま芋のレモン煮//他2品	エ:305 た:18.3 塩:2.9	さつま芋は、ごぼうと並んで食物繊維が豊富 な野菜です。でんぷんがビタミンCを守ってい るので、加熱してもビタミンCが破壊されない という特徴があります。	冷し麺463円 税込500円	たぬきときつねのばかしあいうどん (油揚げ&天かす)ふりかけおにぎり付+70円
							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	リクエストにお応えして! ガパオライス(大盛+50円)

ワタルシェフのおまかせメニュー