

# 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!

<b>3月5日(火)</b>  <b>800円</b> やわらかローストポーク ライス付	<b>3月7日(木)8日(金)</b>  <b>650円</b> マーボー鍋ライス付 固形燃料なしは50円引き	<b>3月12日(火)</b>  <b>800円</b> チュー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 ピッタリ	<b>3月14日(木)15日(金)</b>  <b>750円</b> しびれ鍋ライス付 締めめ付! 締めめ入れて完成 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。  
 一段のり弁当・幕の内(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	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

**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には硫化アリ 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サンという炭水 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。優しい味付けに仕上げました】 鰯(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	【鰯にピリッと辛味付けした野菜をトッピング】 鰯(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、タウリン・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