

# 平成31年3月後半メニュー



◎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

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

数量限定メニュー(前日予約できます!) ※鍋は固形燃料2個付ですぐに熱々に!

3月20日(水)	3月22日(金)	3月27日(水)
 <p>900円</p> <p>お客様のリクエストから開発! エビフライ&amp;カジキフライ ライス付</p>	 <p>650円</p> <p>NHK サラメシ放送記念! 人気鍋メニュー 牛すじチゲクッパライス付 固形燃料なしは50円引き</p>	 <p>800円</p> <p>とろ〜りチーズが美味 豚ロールチーズカツライス付</p>

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	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



なかっ  
中津からあげ ライス付  
大分県中津のB級グルメ。  
タレに付け込んだサクサクジュ  
ーシーなからあげです!



ハンспа 大盛+50円  
大きなハンバーグとミートソー  
ススパゲティのコラボ。  
人気のハンバーグとミートソー  
スが同時に楽しめるメニュー  
ーです!



チャーマヨ丼 大盛+50円  
売切れ必至! ご注文はお早め  
に! 前日ご予約可。  
自家製チャーシューとマヨネーズの  
間違いない組み合わせ!  
やわらかチャーシューとマヨネーズ  
とネギのバランスが最高です!

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

そばは、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
18	月	チーズチキンカツ & 豚肉とアスパラトマト炒め	手作り エビフライ	【りんごの酸味と甘さが格別のうまさ】 アップルポーク/水菜のサラダ/小松菜と桜えびのお浸し/ バジル風味スパゲティ/他2品	エ:344 た:17.3 塩:2.6	水菜に含まれるビタミンCは美肌効果 があります。免疫力を高めてくれる効果も あるので、冬のこの時期、風邪予防の効 果があります	510円 税込550円	大分県中津のB級グルメ 中津からあげライス付
19	火	ご飯のお供に! 豚バラもやしのスタミナ炒め	手作り塩こうじ ハンバーグ	【こんがり焼いたチキンにイタリアの風をのせて!】 チキンソテーイタリアン/かぼちゃサラダ/竹輪とキャベツ のお浸し/ブロッコリーときのこのペペロンチーノ/他2品	エ:350 た:21.7 塩:2.9	ブロッコリーはビタミンCが豊富です。強い抗 酸化作用があり、動脈硬化を防いだり美容に 欠かせないコラーゲンを作る際に重要な栄養 素です。美容に高い効果・効能も期待できま 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	豚串カツ&鶏肉とチンゲン菜炒め	メカジキ竜田 甘酢あん	【鯖を塩麴に漬け、ふっくらとマイルドに焼きました】 鯖の塩麴やき/いんげんの胡麻酢和え/具沢山ビーフン/ 菜の花とさつま揚げの煮浸し/他2品	エ:307 た:18.7 塩:3.1	麴の出す消化酵素はとでもたくさん種類が ありますが、注目されるのはアミラーゼ・プロ テアーゼ・リパーゼの三大消化酵素。肉や魚 を柔らかくし旨味成分を引き出します	冷し麺463円 税込500円	ハンバーグ&ミートソースのコラボ NEW ハンспа(大盛+50円)
22	金	大人気の チーズインハンバーグ	手作り エビフライ	【食欲そそる豚にら炒め! アクセントは卵!】 卵入り豚ニラ炒め/チンゲン菜と海老のナムル/チーズ入 りポテトサラダ/菜の花と油揚げのお浸し/他2品	エ:333 た:22.7 塩:3.0	チーズは少量でも効率よく栄養が取れ る食品です。不足しがちな栄養素、カル シウムを多く含むので、積極的に食事に 取り入れたいです	カレー510円 税込550円	冷しとろろそば ふりかけおにぎり付+70円
25	月	懐かしい味のハムカツ	メカジキ竜田 甘酢あん	【はちみつでしっとり柔らかく仕上げたチキンは絶品】 ハニーガリックチキン/チンゲン菜とキャベツの磯和え/じゃがいも とがんとどきの煮物/三色お浸し/他2品	エ:304 た:18.6 塩:3.1	じゃが芋はビタミンCが豊富です。レモンやみ かんに多く含まれるイメージがありますが、実 はみかんと同じくらいの量がじゃがいも(生) には含まれています。	SP556円 税込600円	チキンカツでご飯が隠れる! ? でっかいチキンカツカレー
26	火	ピリッとくる辛さがたまらない 麻婆茄子	手作り エビフライ	【卵の衣で包んだ鮮やかな春色に食もすすむ】 ポークピカタ/アスパラのおかか和え/菜の花のお浸し/キャベツ のピーナツ和え/他2品	エ:271 た:18.5 塩:2.5	ピーナツの脂肪は太りにくい植物性の脂肪 の多くは血中の中性脂肪や悪玉コレステロ ールを下げ動脈硬化などの生活習慣病を予防 効果のあるオレイン酸やリノール酸です。	510円 税込550円	伊豆稲取のご当地グルメ 肉チャーハン(大盛+50円)
27	水	ボリューム満点の一皿! 生姜焼き&コロッケ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【新じゃがの甘さが感じられるサクサクコロッケです】 牛肉コロッケ/スナップエンドウのごま豆腐和え/アスパラガスの 酢味噌和え/あさりと牛蒡のしぐれ煮/他2品	エ:324 た:10.7 塩:2.8	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。	510円 税込550円	和風ハンバーグ たっぷり玉ねぎソースライス付
28	木	イカフライ& 鶏肉とごぼうの甘辛炒め	メカジキ竜田 甘酢あん	【淡泊な白身魚に野菜とスパイスをプラスしました】 カレーのスパイス焼き野菜ソテー/イタリアン水菜/さつま芋のカ ラフルサラダ/大豆と切昆布の煮物/他2品	エ:310 た:17.8 塩:2.7	昆布を煮た時に出るねばりはアルギン酸やフ コイダン等の特有の水溶性食物繊維。糖質 や脂質の吸収、コレステロール値の上昇を抑 え、腸から免疫力を高める作用もあります	魚510円 税込550円	サワラの竜田揚げ たっぷり野菜あんかけライス付
29	金	白身フライ & 豚肉のチャンプルー	手作り エビフライ	【酢豚のおいしさはたれ! 酸味と甘みが絶品です】 酢豚/チンゲン菜の香り炒め/春雨サラダ/じゃが芋の金平/他2 品	エ:300 た:20.3 塩:2.7	お酢は毎日継続的にとることで肥満気味 の方の内臓脂肪を減少させ、同時に体重、 BMI、腹囲を下げる作用があると言われま す。毎日の食事に積極的に取り入れましょ	井463円 税込500円	間違いのない美味しさ! チャーマヨ丼(大盛+50円)
							冷し担担麺 ふりかけおにぎり付+70円	冷しとろろそば ふりかけおにぎり付+70円
							カレー510円 税込550円	2時間煮込んだ牛すじが絶品! 牛すじ煮込みカレー
							SP556円 税込600円	人気のワタルシェフ特製 かつ丼(大盛+50円)

ワタルシェフのおまかせメニュー