

令和元年6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!)

6月5日(水)	6月12日(水)
 <p>800円 大洗産獲れたて底曳き 本ヒラメの煮つけライス付</p>	 <p>700円 お客様のリクエストにお応えして! わさびの茎、葉を使ったわさび 醤油で食べるロースとんかつライス</p>

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

だんだん暑くなってきました!
暑さ吹き飛ばす
カレーフェア開催!
今だけ税込 500 円!

6/3(月)~6/7(金)
挽肉とビーンズのピリ辛味
キーマカレー

6/10(月)~6/14(金)
じっくり煮込んだやわらかチキン
チキンカレー

6月は冷し麺が日替わりになります!

月・水・金と火・木で2種類の麺メニューを日替わりでお届けします。

6月3日(月)5日(水)7日(金)

冷やし中華

6月4日(火)6日(木)

豚しゃぶサラダうどん

6月10日(月)12日(水)14日(金)

NEW 汁なし担担麺

+70円で白おにぎり付に!

追い飯しちゃってください!

6月11日(火)13日(木)

冷しとり天そば



たっぷり卵のタルタル付
豚肩ロースの焼肉ライス付
たっぷり卵のタルタルを焼肉に
包んでどうぞ! その美味しさに
びっくり!!



ジャンバラヤ 大盛+50円
アメリカのケイジャン料理
ケイジャンスパイスでスパイシーに仕上げました!

【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

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
3	月	ボリューム満点チキンカツ	手作り塩こうじハンバーグ	【いつもの回鍋肉に彩り野菜をプラス】 野菜たっぷり回鍋肉/セロリの金平/ほうれん草ときのこのお浸し/中華サラダ/他2品	エ:345 た:21.5 塩:2.6	捨ててしまいがちなセロリの葉には、ピラジンと呼ばれる栄養があります。血液の流れをサラサラにする効能があり、コレステロールの低下や、動脈硬化の予防に効果があります。	510円 税込550円
4	火	コクと旨み感じるチンジャオロース	メカジキ竜田甘酢あん	【脳を活性化させる青魚をさっぱりと南蛮漬けで!】 鯖の南蛮漬け/厚焼き玉子のえび生姜あんかけ/かぼちの甘煮/大根サラダ/他2品	エ:329 た:20.3 塩:2.0	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ガン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といわれています。	魚510円 税込550円
5	水	タンドリーチキン&豚ひき肉とジャガイモのキーマ炒め	手作りエビフライ	【梅の香りが鶏肉とベストマッチ】 鶏肉の梅焼き/パプリカの金平/にらと竹輪の卵炒め/ビーフンサラダ/他2品	エ:350 た:20.6 塩:2.4	青ピーマンの苦さは、ポリフェノール一種「クエルシトリン」。高血圧抑制や抗うつ作用などの効果があります。対してパプリカは酸味と甘みがあります。	井463円 税込500円
6	木	豚肉の辛みそ炒め & やわらかイカフライ	手作り塩こうじハンバーグ	【やっぱりおいしい! 大好きポークジンジャー】 ポークジンジャー/人参しりしり/わかめとカニカマのサラダ/水菜と大根のお浸し/他2品	エ:336 た:19.1 塩:3.1	生姜の辛み成分はジンゲロール・ショウガオール。強い殺菌作用があり、ガン細胞増殖の抑制や発ガン物質が引き起こす遺伝子の突然変異の抑制作用などもあるといわれます。	6/3(月)5(水)7(金)冷し中華 6/4(火)6(木)豚しゃぶサラダうどん
7	金	週末 SP メニュー MIX フライ弁当 (エビフライ&白身フライ&コロッケ)	メカジキ竜田甘酢あん	【豚肉とトマトの旨味を大豆がまとめました】 豚肉と大豆のトマト炒め/きのこ海老の和風あん/切干大根のサラダ/野菜とがんと煮物/他2品	エ:343 た:21.3 塩:2.4	豆類は、炭水化物・タンパク質・ビタミン類・ミネラルが豊富。必須アミノ酸でもあるリジンやスレオニンが豊富なため、米と一緒に食べるとタンパク質を効率よく摂取できます。	冷し麺 463円 税込500円
10	月	懐かしさ感じるハムカツ	手作りエビフライ	【鯛といえばかば焼き! おふくろの味】 鯛のかば焼き/蓮根サラダ/ひじきとブロッコリーの胡麻和え/筍のガーリック炒め/他2品	エ:354 た:18.7 塩:3.1	泳いでいる鯛はキラキラしていてとても綺麗。キラキラするのはウロコ。はがれやすいので、イワシ漁で大量に捕獲する際、ほとんどはがれおち、店頭でうろこは見られません。	6/3(月)5(水)7(金)冷し中華 6/4(火)6(木)豚しゃぶサラダうどん
11	火	ご飯がススムサバ竜田南蛮漬け & 豚肉とアスパラ炒め	手作り塩こうじハンバーグ	【爽やかなトマトソースで仕上げたハンバーグ!】 ハンバーグトマトソース/バジル風スパゲティ/ほうれん草とコーンのソテー/わかめの酢の物/他2品	エ:329 た:14.1 塩:2.9	トマトに多く含まれるリコピン。生より油と一緒に加熱した方がより多く吸収されます。また、トマトジュースを飲むなら、朝がいちばんリコピンの吸収が良いそうです。	6/3(月)5(水)7(金)冷し中華 6/4(火)6(木)豚しゃぶサラダうどん
12	水	サーモンフライタルタルソース & 鶏肉とチンゲン菜塩だれ炒め	メカジキ竜田甘酢あん	【白身魚がカレー味の衣をまといました】 タラのカレーピカタ/なすの和風あん/ごぼうサラダ/じゃがいものペペロンチーノ/他2品	エ:317 た:20.2 塩:2.3	ナスの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれている。これには強い抗酸化力があり、がんや動脈硬化の予防効果があるといわれます。	6/3(月)5(水)7(金)冷し中華 6/4(火)6(木)豚しゃぶサラダうどん
13	木	大人気のチーズインハンバーグ	手作りエビフライ	【青のりの風味が香る鶏の照焼き】 鶏肉の磯辺焼き/おろし和え/マカロニサラダ/根菜の炒め煮/他2品	エ:350 た:19.8 塩:3.0	海苔には水溶性の食物繊維ポルフィランが含まれ、ワカメや昆布にはない海苔特有の物質です。保水力に優れているため、保湿成分として化粧品に使われたりしています。	6/3(月)5(水)7(金)冷し中華 6/4(火)6(木)豚しゃぶサラダうどん
14	金	甘辛味のご飯に合う豚肉と豆もやしのコチュジャン炒め	手作り塩こうじハンバーグ	【中華の定番、彩り豊かで栄養満点の八宝菜!】 八宝菜/カニカマのサラダ/わかめととろろ昆布の甘酢和え/かぼちのガーリック炒め/他2品	エ:319 た:18.2 塩:3.0	にんにくには、抗酸化ストレスを引き起こす毒性物質を感じ取るセンサーのスイッチをオンにし、抗酸化作用を積極的に働かせる成分がある。老化予防に効果がありそうです。	6/3(月)5(水)7(金)冷し中華 6/4(火)6(木)豚しゃぶサラダうどん

ふりかけおにぎり +70円

ふりかけおにぎり +70円