

# 令和元年5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!)

5月8日(水)	5月15日(水)
 <p><b>900円</b></p>	 <p><b>850円</b></p>
<p><b>新元号“令和”記念 大エビフライ&amp;カジキチーズカツ</b> ライス付</p>	<p><b>柔らかくてボリューム満点! ローストポーク</b> 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「番蔵」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)



◎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

## 新元号“令和”記念新メニュー3種類登場!



**豚肩ロースの  
山椒味噌焼き**ライス付  
ピリッと山椒の効いた豚肩ロースの山椒味噌焼き!  
山椒の辛味と味噌の甘みでご飯がススム一品です!

**旨辛サバ竜田揚げ  
コチュジャン味**ライス付  
サバ竜田揚げをコチュジャンで旨辛味に仕上げました!  
1日分のEPA、DHAが摂れるメニューです!

**甘辛鶏天丼**大盛+50円  
甘辛味に仕上げた鶏天がご飯との相性バツグン! 胡麻の風味も食欲をそそります!  
鶏天ダブルはお得な 850円

**チャーマヨ丼**大盛+50円  
自家製チャーシューとたっぷりマヨの間違いないメニュー!  
万年屋人気丼の一つです!

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

【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
	十穀米半ライス	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
7	火	GW明けの疲れた体に活力UP 豚ニラ炒め	メカジキ竜田 甘酢あん	【プリッとした鶏肉を彩り野菜とともに】 鶏肉と野菜のオイスター炒め/にらと竹輪のチャンプルー/じゃがいも金平/いんげんのお浸し/他2品	エ:326 た:18.0 塩:2.7	ニラの特徴である強い匂いのもとになるのがアリシン。アリシンは強い殺菌作用を持っていて疲労回復には欠かせないビタミン B1 の吸収を高める効果がある。	510円 税込550円
8	水	ご飯モリモリチキンカツ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【味噌の香ばしさとマヨネーズに食がすすむ】 赤魚の味噌マヨネーズ焼き/春野菜のベーコン炒め/ほうれん草ともやしのお浸し/大根サラダ/他2品	エ:348 た:14.5 塩:3.1	みそは発酵によってアミノ酸やビタミンなどが多量に生成され、栄養的に優れたものになっています。その中には生命維持に不可欠な必須アミノ酸 9種類がすべて含まれています。	魚 510円 税込550円
9	木	人気のアジフライ	手作り エビフライ	【いつもの麻婆春雨に旬の筍をくわえ歯ざわり抜群】 麻婆春雨/絹さやの卵とじ/さつま芋のサラダ/チンゲン菜の磯和え/他2品	エ:345 た:16.1 塩:3.1	えんどうの生育の途中で若取りされる絹さやには、ビタミン C が多く含まれている。細胞へのエネルギー供給に欠かせないビタミン B 群やβ-カロテンも豊富で彩りだけで終わらない存在です。	井 463円 税込500円
10	金	豚肉とごぼうの甘辛炒め &カレーコロッケ	メカジキ竜田 甘酢あん	【梅の香りが豚肉の味を引き立てます】 豚肉の梅生姜焼き/ひじきの炒り煮/小松菜のおかか和え/にらとキャベツの炒め物/他2品	エ:345 た:19.5 塩:3.1	梅の独特なすっぱさは、クエン酸などの有機酸が豊富に含まれているため。酸味成分が胃液の分泌を促進し、食欲増進に効果を発揮する。クエン酸は疲労回復にはもってこいの成分です。	冷し麺 463円 税込500円
13	月	白身フライ タルタルソース	手作り塩こうじ ハンバーグ	【味噌で菌活!ピリッと辛い味噌炒め】 豚肉と茄子のピリ辛味噌炒め/キャベツの生姜和え/蓮根サラダ/アスパラの土佐和え/他2品	エ:330 た:17.5 塩:3.1	大豆の発酵によりアミノ酸やビタミンなどが生成され、栄養的に優れた味噌になります。脂質、ビタミン、カリウム、マグネシウム、繊維質など、多くの栄養を含む食品です。	カレー510円 税込550円
14	火	甘辛い味がご飯に合う 回鍋肉(ホイコーロー)	手作り エビフライ	【彩り豊かな一品!うまみは凝縮されています】 鱈と野菜の彩り炒め/かぼちゃのいとこ煮/スナップエンドウの胡麻和え/セロリの梅和え/他2品	エ:345 た:16.5 塩:3.1	体内の余計な塩分を出して、むくみを防ぎ、血圧の上昇を抑える働きがある栄養素であるカリウム。キュウリに多く含まれるイメージですが、セロリはそれらの倍以上含まれます。	SP556円 税込600円
15	水	やわらかイカフライ &五目野菜炒め	メカジキ竜田 甘酢あん	【マーマレードで爽やかな色合い!チキンも柔らか】 チキンのマーマレード焼き/にらともやしのナムル/グリーンピースの卵炒め/漬物/他2品	エ:332 た:18.2 塩:2.8	グリーンピースは食物繊維が非常に多い。スひと握りで、大盛りのサラダ1杯分に相当する程の量ともいわれ、食物繊維は生活習慣病の予防、便秘の解消に役立ちます	510円 税込550円
16	木	旨み感じる 豚肉とレンコンのコチュジャン炒め	手作り塩こうじ ハンバーグ	【豚肉と畑のお肉の相性抜群!栄養満点】 豚肉と厚揚げのピリ辛中華煮/ごぼうと人参とハチミツ金平/小松菜と辛子とえ/大根サラダ/他2品	エ:344 た:20.0 塩:3.1	ハチミツは、疲労回復や高血圧の予防、便秘や下痢の改善にも効果的。また砂糖よりも甘味が1.3倍ほど強いので、ダイエットにもなります	井 463円 税込500円
17	金	深い味わいに仕上げた ハンバーグデミグラスソース	手作り エビフライ	【セサミンたっぷりの胡麻でアンチエイジング!】 ぶりの胡麻焼き/チンゲン菜とじゃこのお浸し/海藻サラダ/野菜のピーナツ和え/他2品	エ:345 た:22.1 塩:3.1	ごまの成分の約半分は脂質。ごまの脂質はリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸です。不飽和脂肪酸には免疫力を高めたり、コレステロール値を下げる働きがあります。	冷し麺 463円 税込500円
							ふりかけおにぎり付+70円
							カレー510円 税込550円
							SP556円 税込600円