

令和元年5月後半メニュー

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22日(水)	5月29日(水)
700円  わさびの茎、葉を刻んで作った 特製わさび醤油で食べる ロースとんかつ ライス付	800円  お箸で切れる！ でっかい酢豚ステーキ ライス付

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「醤蔵」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。



ゴロゴロ野菜のサルサソース
ハンバーグ ライス付

ピリ辛サルサソースをゴロゴロ野菜で仕上げたハンバーグ！
たっぷり野菜がうれしいハンバーグ！男性にも女性にもおすすめの一品です！



とりカツ丼 大盛+50円

サクッと揚げたとりカツをたっぷり4枚乗せたとりカツ丼。
食べ応え満点です！

とりカツダブル8枚のせ
はお得な 800円



甘辛鶏竜田揚げ

ライス付
甘辛だれで仕上げた鶏竜田揚げです！胡麻の風味が甘辛だれとマッチしてご飯がすすみます！相性バツグンのマヨネーズ付



スパカツ 大盛+50円

北海道釧路市のソウルフード
スパゲティミートソースととんかつのコラボ！ボリューム満点メニューになっています！

【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 白ごはん普通盛 白ごはん大盛 +穀米半ライス +穀米普通盛 +穀米大盛	201kcal 403kcal 554kcal 214kcal 428kcal 556kcal	+50円 +50円 +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
20	月	野菜コロッケ &豚肉ともやしの炒め物	メカジキ竜田 甘酢あん	【中華といえば青椒肉絲！春の野菜も加えました】 アスパラ入り青椒肉絲(チンジャオロース)/にんじんしりしり/セロリの南蛮漬け/大根と桜えびのサラダ/他2品	エ:339 た:21.7 塩:2.9	アスパラの名前の由来となったアスパラギン酸は、新陳代謝を活発にし、疲労を和らげる効果あり。穂先に多く含むルチンは、血管を丈夫にする働きがあるといわれる。	5/20 (月) と 5/24 (金)
21	火	照焼チキン&サーモンフライ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【豚肉のうまみをマロニーが閉じ込めました】 豚肉のマロニー炒め/鶏ごぼう煮/チンゲン菜のピリ辛和え/大学芋/他2品	エ:345 た:16.4 塩:3.1	ごぼうに含まれる水溶性食物繊維のイヌリンという成分は大腸の運動を活発にし、便秘解消や大腸がんの予防、血糖値を下げる作用があるといわれる	510円 税込550円
22	水	ボリューム満点！ 豚串カツ&鶏肉の味噌炒め	手作り エビフライ	【脳を活性化する青魚をたくさん食べよう！】 ぶりの照焼き/イカのオイスター炒め/三色お浸し/ほうれん草のシラス和え/他2品	エ:325 た:19.1 塩:2.5	イカの代表的な栄養素であるタウリン。ほんのりとした甘みを感じさせるイカの旨みの元で、滋養強壮や疲労回復、高血圧を防いだり、視力を回復させたりする効果があります	魚510円 税込550円
23	木	鶏のからあげ &サンマのピリ辛焼き	メカジキ竜田 甘酢あん	【人気者！！みんな大好き生姜焼き】 豚肉の生姜焼き/海老とパプリカのソテー/にら卵炒め/キャベツの胡麻和え/他2品	エ:319 た:17.3 塩:3.1	キャベツには春と夏と冬、3回の旬があります。春キャベツは一番甘みが増し、ビタミンはなんと他のキャベツの3倍と言われ、葉2、3枚で1日に必要な量を満たすことができる	井463円 税込500円
24	金	エビフライ &カニクリームコロッケ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【そのままでも親子丼にしても二刀流のおいしさ】 親子煮/ごぼうのサラダ/チンゲン菜のお浸し/わかめとアスパラのおかか和え/他2品	エ:342 た:20.1 塩:3.0	わかめは「若芽」と書く。わかめは葉の部分、根つこの部分は芽かぶ。わかめの中芯(茎)の部分は茎わかめと呼ばれ、コリコリの食感で粘り気は葉の部分に比べると少ない	冷し麺 463円 税込500円
27	月	牛肉と男爵のコロッケ &サバの照り焼き	手作り エビフライ	【色鮮やか！鰯と卵で栄養たっぷり】 鰯けんちん焼き/アサリとごぼうのしぐれ煮/切干大根の煮物/わかめと春雨の生姜和え/他2品	エ:327 た:17.3 塩:2.6	あさりには鉄分やビタミンB12といった栄養を多く含みます。鉄分、ビタミンB12はいずれも貧血を予防する効果があり、ビタミンB12には肝臓の機能を強化する効果があります	激辛！麻辣麺(マラーメン) ふりかけおにぎり付+70円
28	火	トマトソースハンバーグ	メカジキ竜田 甘酢あん	【さっぱりおいしく、野菜もたっぷり】 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ/筍の木の芽和え/アスパラの土佐和え/春巻き/他2品	エ:219 た:8.6 塩:2.4	木の芽とは山椒の若芽のことで、初夏の未熟な緑色の実が青ざんしょう、完熟した実が実ざんしょうで佃煮や煮物に使われる。秋には実の皮を砕いた粉ざんしょうが旬を迎える。	カレー510円 税込550円
29	水	肉の日SPメニュー 生姜焼き&メンチカツ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【ピリ辛のチリソースが美味しい！！】 鶏肉のチリソース/パプリカのきんぴら/わかめととろろ昆布の甘酢和え/チンゲン菜と干しエビの韓国胡麻和え/他2品	エ:345 た:15.3 塩:2.4	とろろ昆布にはアルギン酸やフコイダンと呼ばれる食物繊維が多く、アルギン酸は昆布のネバネバ成分で、一緒に食べた食べ物と絡み合い消化吸収を遅らせる働きがある	SP556円 税込600円
30	木	甘辛味でご飯がススム！ ヤンニョムチキン	手作り エビフライ	【煮込んだデミソースがまるやかで贅沢な一品】 ハッシュドポーク/棒棒鶏サラダ/じゃがいもの甘煮/わかめの酢の物/他2品	エ:304 た:19.1 塩:2.9	じゃが芋はビタミンCが豊富。新じゃがはより多くのビタミンCを含み、ビタミンCはストレスがかかると大量に消費されてしまいますので、この時期に新じゃがが強い味方です	冷しカレーうどん ふりかけおにぎり付+70円
31	金	エビカツ &豚肉の中華炒め	メカジキ竜田 甘酢あん	【白身魚が華麗にカレー味に変身！】 白身魚のカレームニエル/切干大根のあちゃら煮/具沢山ビーフン/さつま芋のサラダ/他2品	エ:304 た:19.1 塩:2.9	切り干し大根はカルシウムが豊富。大根は天日干しにすることで水分が16%程度まで減り、栄養が凝縮。カルシウムだけでなく鉄、食物繊維なども少量でたくさん摂取できる	ワタルシェフがじっくり煮込んだ絶品牛すじ 牛すじ煮込みカレー
							北海道釧路市のソウルフード スパカツ(大盛+50円)