

# 令和元年7月前半メニュー



◎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！！牛すじとこんにやくの贅沢煮新発売！  
 お弁当の万年屋

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！)

7月3日(水)	7月5日(金)	7月10日(水)	7月12日(金)
 <p><b>800円</b> 豚肉とチーズの相性バグン 豚ロールチーズカツ ライス付</p>	 <p><b>700円</b> カジキチーズフライ お得な2個セット 特製タルタル付 ライス付</p>	 <p><b>700円</b> ネギ塩ダレがとんかつと合う！ ネギ塩とんかつ ライス付</p>	 <p><b>600円</b> エビフライ1本でお届け！ ぶっといエビフライ1本 特製タルタル付 ライス付</p>

 <p><b>550円</b> 塩こうじに漬け込んだ やわらかチキンカツ ライス付 7/1~7/5</p>	 <p><b>500円</b> ピリ辛焼肉ラーメン ふりかけおにぎり付+70円 スパイシーな焼肉とピリ 辛スープで食欲倍増！ 暑い日にぴったり！ 7/1、3、5</p>	 <p><b>500円</b> 南三陸産ワカメの 唐揚げ入り冷しうどん ふりかけおにぎり付+70円 7/8、10、12</p>	 <p><b>600円</b> リクエストにお応えて！ ガパオライスパクチャー入り 大盛+50円 7/8~7/12</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)

お得なエビフライ  
 ダブル 2本 900円  
 トリプル3本1200円

【白ごはん・十穀米の料金及びカロリー表】

463円 (税込500円) 白ごはん普通盛 十穀米半ライス	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
--	--

★カレー★  
 ライス大盛+50円 ルー大盛+100円  
 とんかつのせ+150円  
 NEW トッピングからあげ(2個)+100円

おにぎり各種(梅・鮭・コブ・明太・ツナマヨ) 税込120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	日替り 398円 税込 430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
1	月	食欲増進メニュー ヒレカツ & 鶏肉ともやしのガーリック炒め	手作りエビフライ	ワタルシェフのおまかせメニュー	【ピリ辛キムチで夏を乗り切ろう】 豚肉のキムチ炒め/ひじきの煮物/焼きナス/ほうれん草の胡麻和え/ほか 2品	エ:353 た:15.7 塩:3.0	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注目されている	510円 税込550円 NEW 塩こうじに漬け込んだやわらかチキンカツライス付
2	火	照焼ハンバーグ & タラの唐揚げ	手作り塩こうじハンバーグ	ワタルシェフのおまかせメニュー ◎配達3個以上、又は月契約のお客様用となります。	【ピーマンの鮮やかな色が食欲を引き立てる】 青椒肉絲/中華サラダ/かぼちゃのバター煮/切干大根あちやら煮/ほか 2品	エ:321 た:15.5 塩:3.1	かぼちゃに含まれているビタミンA・C・Eは、抗酸化力が強い栄養素。中でもビタミンAは免疫機能を助け、目や歯、骨、肌、爪の健康を保つ働きがあるとされています	魚510円 税込550円 サバ竜田揚げ黒酢あんライス付
3	水	鶏ささみ天ぷら & ニシンの照焼	メカジキ竜田甘酢あん		【塩麹で菌活！赤魚の栄養をとじこめました】 赤魚の塩麹焼き/茄子の味噌炒め/蓮根とコーンのサラダ/じゃがいもの金平/ほか 2品	エ:346 た:18.3 塩:2.6	蓮根にはビタミンCが多く含まれています。髪の毛や爪、皮膚などをつくるコラーゲンの生成には欠かせない栄養素です。美肌効果、抗酸化作用、免疫力アップにも効果を発揮します	7/1 (月) 冷し麺 463円 税込500円 1(月)3(水)5(金)ピリ辛焼肉ラーメン 冷し麺は保冷剤入りで冷え冷えです！ +70円
4	木	ポークチャップ & 海鮮かき揚げ	手作りエビフライ		【旬の野菜を鶏肉と一緒にたっぷりどうぞ】 鶏肉と夏野菜のカラフル炒め/揚げ出し豆腐/具沢山ピーフン/マカロニサラダ/ほか 2品	エ:344 た:25.3 塩:2.3	野菜は旬の時期が最も栄養価が高く、その時期にカラダが欲する栄養素を多く含んでいる。夏野菜はほったカラダを内側からクールダウンする水分やカリウムがたっぷり！	井463円 税込500円 自家製チャーシューとマヨが合います！ チャーシュー丼(大盛+50円)
5	金	エビカツ & ひき肉とキャベツの旨辛炒め	手作り塩こうじハンバーグ		【やっぱりおいしい豚肉の生姜焼き】 豚肉の生姜焼き/筍の土佐煮/いんげんとカニカマのサラダ/小松菜とあさりの和え物/ほか 2品	エ:337 た:25.6 塩:3.0	生姜に含まれるジンゲロールが加熱されると生成されるショウガオールとジンゲロン。ショウガオールは強い血行促進作用を持ち、ジンゲロンはダイエットにも効果がある	カレー463円 税込500円 世界一おいしいと言われるタイカレー カレーフェア マッサマンカレー 特製デミグラスソースの オムライス(大盛+50円)
8	月	北海道牛肉コロケ & さんまの照焼	メカジキ竜田甘酢あん		【親子の相性はばっちり！無限の旨さ親子煮】 親子煮/わかめのおかか和え/チンゲン菜のお浸し/はるまき/ほか 2品	エ:328 た:20.4 塩:2.8	卵には人間の細胞膜の主成分でもあるレシチンの中に含まれるコリンという成分があり、脳の活性化・中性脂肪やコレステロール量の調節・血圧低下などの効果があります	510円 税込550円 豚肩ロースの焼肉 たっぷりタルタル付ライス付
9	火	ジューシーからあげ & ホッケの塩焼き	手作りエビフライ	【菌活！！白身の魚が味噌で変身】 白身魚の味噌焼き/がんとどきの煮物/もやしとほうれん草のお浸し/大根サラダ/ほか 2品	エ:349 た:23.6 塩:2.9	発酵食品である味噌は、酵素の宝庫といわれています。ビタミンB群が豊富なので美肌・美髪効果が期待できるほか、麹菌特有の旨み成分が食品をおいしく変身させます	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	
10	水	大きな豚串カツ & メバルの煮つけ	手作り塩こうじハンバーグ	【食物繊維たっぷりきのこを添えた和風ハンバーグ】 和風ハンバーグ/にら玉/オクラときのこの和え物/キャロットラペ/ほか 2品	エ:343 た:18.0 塩:2.7	オクラに含まれるぬめりの成分はガラクトサン・アラバン・ペクチンといった食物繊維。ペクチンは整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防止大腸ガンを予防する効果があるとされています	井463円 税込500円 ボリューム満点！とりカツ4枚入り とりカツ丼(大盛+50円)	
11	木	チンジャオロース & アジフライ	メカジキ竜田甘酢あん	【いつもの回鍋肉が真っ赤なトマトで鮮やかに変身】 トマト回鍋肉/かぼちゃのチーズ焼き/小松菜と油揚げの煮浸し/わかめの酢の物/ほか 2品	エ:350 た:19.1 塩:2.5	トマトは低カロリーで栄養豊富な健康野菜。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます	冷し麺 463円 税込500円 8(月)10(水)12(金) NEW 三陸産ワカメの唐揚げ入り冷しうどん 冷し麺は保冷剤入りで冷え冷えです！ +70円	
12	金	鶏肉とニラの親子炒め & プリの照焼	手作りエビフライ	【具沢山の中華煮、旨味が凝縮されています】 中華煮/アスパラベーコン/人参のカレーマリネ/彩りお浸し/ほか 2品	エ:347 た:24.3 塩:3.0	アスパラに含まれる有名な成分、アスパラギン酸。アミノ酸の一種で新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果がある。また利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復にも効果がある	9(火)11(木)さっぱり鶏塩ラーメン じっくり煮込んだやわらかポークの カレーフェア ポークカレー お待たせしました！リクエストにお応えて ガパオライス(大盛+50円)	