



令和4年7月前半メニュー

お弁当の万年屋 TEL029-267-5104

FAX029-267-5916



◎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。



万年屋公式LINEです。新商品やお得情報などお届けいたします。
←QRコードから登録よろしくをお願いいたします。

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) 【水曜日の()内は代表的な薬膳食材】詳しくはお弁当の一口メモに！	栄養価		週替りメニュー
4	月	ご飯がすすむしょっぱい塩鮭 &男爵コロッケ	甘酢からあげ	【ご飯がすすむチンジャオロース】 チンジャオロース/キャベツの中華サラダ/ほうれん草の胡麻和え/ きのこバター炒め/ほか2品	エ:324 た:16.4 塩:2.4	糖質 16.7g	肉 550円税込
5	火	鶏からあげ黒酢あん &豚肉にんにく醤油炒め	手作り エビフライ	【おろしでさっぱりチキン】 チキンおろしステーキ/海藻サラダ/さつま芋のレモン煮/白菜おか か煮/ほか2品	エ:223 た:14.4 塩:1.3	糖質 18.6g	魚 550円税込
6	水	大きなメンチカツ &サバ照焼	春巻き	薬膳メニュー【夏野菜のナスが登場】 豚肉の生姜焼き(金針菜)/茄子の揚げびたし(紅花)/ごぼうと枝豆 サラダ(アマニ)/切り干し大根はりはり漬(クコの実)/キャベツとペ ーコンのクミン炒め(クミン)/かぼちゃのいとこに(シナモン)	エ:374 た:13.7 塩:1.5	糖質 31.3g	丼 550円税込
7	木	鶏肉とにんにくの芽の黒胡椒炒め &まぐろカツタルタルソース	手作り海老天	【自家製塩麴がよりおいしく変身させてくれました】 赤魚の塩麴焼き/海苔塩ポテ/大根サラダ/ひじきに/ほか2品	エ:197 た:13.7 塩:2.7	糖質 15.3g	SP メニュー 600円税込
8	金	ハンバーグ さっぱり和風おろしソース	メカジキ竜田 甘酢あん	【給食でも人気の鶏の照り焼き】 鶏のてりやき/キャベツとたまごの炒め/もやしのゆかり和え/ピー マンソテー/ほか2品	エ:205 た:12.8 塩:1.4	糖質 11.0g	うどん 550円税込
11	月	とんかつ & 鶏肉とレンコンのシャキシャキ炒め	からあげ	【シャキシャキ食感楽しんでください】 鶏ごぼう/いんげんのソテー/お浸し/蓮根ひじきサラダ/ほか2品	エ:305 た:13.4 塩:2.3	糖質 26.2g	冷し麺 550円税込
12	火	チーズチキンカツ &ホッケ塩焼き	自家製 チャーシュー	【日本人が好きな甘辛い味付けです】 すき焼き風煮/もやしのおかかあえ/にんじんしりしり/切り干し大根 の煮物/ほか2品	エ:216 た:9.7 塩:2.3	糖質 27.4g	梅かつお讃岐うどん
13	水	豚串カツ &牛肉のチゲ炒め	イカフライ	薬膳メニュー【カレーのスパイス効果で暑さに負けない】 塩麴タンドリーチキン(カレー粉)/ジャーマンポテト(パセリ)/ラタウ イユ(ハト麦)/いんげんのこんにやく胡麻和え(ゴマ)/人参マリネ/ゴー ヤチャンプル(クコの実)	エ:304 た:14.7 塩:3.2	糖質 22.4g	冷し担担麺
14	木	BBQ チキン &お楽しみフライ	手作り塩こうじ ハンバーグ	【ピリ辛マーボーが食欲そそります】 マーボナス/マカロニサラダ/シュウマイ/春雨の酢の物/ほか2 品	エ:322 た:11.9 塩:2.6	糖質 24.3g	梅かつお讃岐うどん
15	金	食欲増進 豚バラとキャベツの ガーリック炒め&イカフライ	ミニ焼鮭	【香味ソースがマッチしてます】 鶏もも竜田香味だれ/キャベツと卵の炒め/わかめサラダ/オムレツ /ほか2品	エ:346 た:17.4 塩:2.4	糖質 20.5g	冷し中華

数量限定メニュー

7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)																	
 650円 おすすめ 佐賀のご当地グルメ シシリアンライス 牛肉の甘辛炒め& サラダ&マヨネーズを 酢飯にのせました！ 大盛+100円	 750円 大人気！ でっかくてありえない 鮭の大トロ「ハラス」 銀鮭の ハラス焼き ライス付	 750円 特製甘辛だれの チキン 黒胡椒がけ ライス付	 750円 おすすめ 梅としその香りが 食欲増進！ 梅しそ とんかつ ライス付	 650円 電子レンジ で温め可 グリーン カレー 爽やかな辛さが 人気のタイカレー です！ライス付	 650円 北海道根室市 のご当地グルメ エスカロップ ケチャップライスに ポークカツ&デミソース 大盛+100円	 700円 おすすめ 一晩ビールに漬けて 柔らかくしました グリルチキン タルタル&オニオン ソース付ライス付	 750円 悪魔的にうまい！ ディアボラ風 (イタリア語で悪魔) ワタルの手作り ハンバーグ (200g)ライス付	 750円 大人気！ 人気のチキン竜田 をサッパリおろし ポン酢でどうぞ！ チキン竜田 ネギポンおろし ライス付	 650円 電子レンジ で温め可 夏なのでちょっとだけ 辛さUPしました！ じっくり煮込んだ牛 すじが柔らかい 牛すじ煮込 カレーライス付																	
海苔段々(のりだんだん)650円税込ごはん大盛+100円 皇室ご献上の浜「東松島市矢本」海苔黒澤醤油店「醬蔵」使用。 海苔の下には明太子、枕崎の花かつお節！唐揚げ入り。 のり弁プラスおかずイカフライまたは白身フライ750円税込焼き鮭870円税込					463円 (税込500円) 白ごはん普通盛 + 穀米半ライス + 穀米普通盛 + 穀米大盛 <table><tr><td>201kcal</td><td></td></tr><tr><td>403kcal</td><td></td></tr><tr><td>554kcal</td><td>+ 50円</td></tr><tr><td>214kcal</td><td></td></tr><tr><td>428kcal</td><td>+ 50円</td></tr><tr><td>556kcal</td><td>+ 100円</td></tr></table>					201kcal		403kcal		554kcal	+ 50円	214kcal		428kcal	+ 50円	556kcal	+ 100円	おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込 150 円				
201kcal																										
403kcal																										
554kcal	+ 50円																									
214kcal																										
428kcal	+ 50円																									
556kcal	+ 100円																									



550円

7/4~7/8

ユーリンチー風
サバ竜田揚げ
ライス付



550円

7/11~7/15

コチュマヨチキン
竜田定食
ライス付



550円

7/11~7/15

スパイシー
カレー豚丼
大盛+50円