



◎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
16	月	やわらかイカフライ & 旨辛牛チゲ炒め	甘酢からあげ	【野菜がたっぷり中華煮】 中華煮/もやしのナムル/きんぴらごぼう/しゅうまい/ほか2品	エ:323 た:16.5 塩:2.9 糖質 23.3g	肉 600円税込 生姜が効いていてご飯がススム! 豚肩ロースの生姜焼き定食 ライス付
17	火	厚切りハムカツ & ホッケ塩焼き	手作りエビフライ	【香味だれをかけてさっぱり】 鶏もも竜田香味だれ/カニカマ卵炒め/大根ゆかり和え/ひじきと切干の和え物/ほか2品	エ:290 た:15.9 塩:2.4 糖質 15.2g	魚 600円税込 NEW サバ竜田にんにく醤油ダレ タルタルソース ライス付
18	水	人気のヒレカツ & 鶏肉とキャベツの中華炒め	春巻き	薬膳メニュー【冬の寒さはスパイスで撃退】 豚とブロッコリーのカレー炒め(カレー粉)/白きくらげのナムル(白きくらげ)/パンパンジー(白きくらげ)/イカとわかめの酢の物(クコの実)/ひじき煮(ナツメ)/ゴマ団子(ゴマ)	エ:336 た:17.9 塩:1.9 糖質 23.8g	丼 550円税込 大分名物やわらかとり天! とり天丼 (大盛+50円) レンジOK
19	木	コク旨ビーフシチューコロケ & 豚バラ白菜煮	メカジキ竜田甘酢あん	【和食の定番サバの味噌煮】 サバの味噌煮/和風サラダ/切り干しサラダ/にんじんしりしり/ほか2品	エ:252 た:18.0 塩:2.5 糖質 17.1g	SPメニュー 670円税込 大人気! 野菜たっぷり本格ビビンバ 韓国ビビンバ丼 (大盛+50円) レンジOK
20	金	ハンバーグデミグラス弁当	ミニ焼鮭	【ガーリックパワーでスタミナつけましょう】 鶏のガリバタ炒め/白菜おかか和え/がんと煮/ブロッコリーの塩麹炒め/ほか2品	エ:196 た:21.0 塩:2.2 糖質 8.3g	鍋(麺) 670円税込 固形燃料2個付きで熱々がすぐに!! ちゃんぽんうどん 半ライスふりかけ ご飯+120円
23	月	ホクホク男爵コロケ & 鶏肉とにんにくの芽の黒コショウ炒め	イカフライ	【給食でも人気の鶏の照り焼き】 鶏の照り焼き/切り干しの煮物/ひじきのデリサラダ/ほうれん草とツナの和え物/ほか2品	エ:297 た:15.1 塩:2.2 糖質 20.2g	肉 600円税込 大分県中津のご当地からあげ 中津からあげ定食 ライス付
24	火	アジフライタルタルソース & 麻婆春雨	自家製チャーシュー	【お魚の竜田も美味しいんです】 サワラの竜田揚げ/コールスローサラダ/小松菜卵とじ/ツナとわかめのさっぱり和え/ほか2品	エ:332 た:19.0 塩:2.2 糖質 16.5g	魚 600円税込 人気ナンバー1 魚メニュー! 銀鮭の西京焼き ライス付
25	水	豚串カツ & ブリの煮つけ	からあげ	薬膳メニュー【オイスターのうまみがGOOD】 鶏のオイスター炒め(松の実)/さつま芋のレモン煮(シナモン)/チヂミ(ゴマ)/海藻サラダ(アマニ)/蓮根ひじきサラダ(クコの実)/ちんげんさいときくらげの卵炒め(きくらげ)	エ:320 た:14.1 塩:2.6 糖質 28.1g	丼 550円税込 自家製やわらかチャーシューとマヨが相性バツグン チャーマヨ丼 (大盛+50円) レンジOK
26	木	とろりカニクリームコロケ & 黒胡椒が効いた豚肉アスパラ炒め	手作り塩こうじハンバーグ	【冬に食べたくなるすき焼きです】 すき焼き風煮/里芋の煮転がし/マカロニサラダ/オクラのおかか和え/ほか2品	エ:312 た:11.9 塩:2.1 糖質 30.7g	SPメニュー 650円税込 大人気! 新名古屋めし!ピリ辛味の汁なし麺 皿台湾 (大盛+100円) レンジOK
27	金	名古屋名物 味噌カツ弁当	手作り海老天	【親子の相性ばっちり】 親子煮/じゃが芋とインゲンのオイスター炒め/かまぼこサラダ/豆腐の田楽/小松菜と油揚げの煮浸し	エ:297 た:15.5 塩:2.3 糖質 21.3g	鍋(麺) 670円税込 固形燃料2個付きで熱々がすぐに!! 野菜たっぷり塩タンメン 半ライスふりかけ ご飯+120円

月曜はカツ鍋の日	数量限定メニュー	水曜は鍋の日	金曜はカレーの日	月曜はカツ鍋の日	水曜は鍋の日	金曜はカレーの日	
1月16日(月) 700円	1月17日(火) 800円	1月18日(水) 700円	1月20日(金) 700円	1月23日(月) 700円	1月25日(水) 700円	1月27日(金) 700円	
人気鍋メニュー! やわらかとんかつを卵でとじて! かつ鍋 ライス付 固形燃料2個付	大人気! おすすみ 一晩ビールに漬けてやわらかく仕上げた グリルチキン タルタル& オニオンソース付 ライス付	おすすみ 熱々のすき焼きでご飯がススム! 豚すき焼き鍋 ライス付 固形燃料2個付	電子レンジOK 横浜のB級グルメ 生姜焼き&目玉焼きでがっつり! 横浜スタミナカレー	人気鍋メニュー! やわらかとんかつを卵でとじて! かつ鍋 ライス付 固形燃料2個付	大人気! 体にいいものたっぷり! 薬膳鍋 ライス付 固形燃料2個付	電子レンジで温め可 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「醤油」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			かねふく明太子使用!		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		
				201kcal 403kcal 554kcal +50円 214kcal 428kcal +50円 556kcal +100円		おにぎり各種(梅・鮭)...税込150円	

<p>670円 1/16~1/20 野菜たっぷり本格ビビンバ 韓国ビビンバ丼 大盛+50円</p>	<p>650円 1/23~1/27 新名古屋めし ピリ辛味の汁なし麺 皿台湾 大盛+100円</p>
<p>600円 1/16~1/20 NEW サバ竜田 にんにく醤油ダレ タルタルソース ライス付</p>	