



◎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ロメモに!	栄養価	1/30 (月) ~ 2/3 (金)	週替りメニュー
30	月	やわらかチキンカツ & チンジャオロース	甘酢からあげ	【豆腐でヘルシー】豆腐ハンバーグ/ほうれんそうの胡麻和え/キャベたま炒め/おでん大根/ほか2品	エ:281 た:10.4 塩:3.0	糖質 23.0g	肉 600円税込 おすすり 香り高い黒酢でやわらかジューシー 黒酢酢豚定食 ライス付
31	火	エビカツ & 豚肉と白菜の旨煮	メカジキ竜田甘酢あん	【ご飯が進むホイコーロー】ホイコーロー/オムレツ/ザワークラウト/春雨サラダ/ほか2品	エ:332 た:16.0 塩:2.6	糖質 27.6g	魚 600円税込 1日分のDHA・EPAが摂れる サバ味噌煮定食 ライス付
1	水	ご飯がススム カレーコロケ & 鶏肉とレンコンの甘辛炒め	春巻き	薬膳メニュー【北海道の郷土料理です】 鮭のちゃんちゃん焼き(紅花)/塩麹切昆布切干キムチ和え(塩麹)/ いんげんのこんにやく胡麻和え(ごま)/大根のゆかり和え(しそ)/さ つまいものレモン煮(シナモン)	エ:290 た:16.5 塩:1.9	糖質 27.6g	丼 550円税込 甘辛味に仕上げた豚肉が美味しい! 韓国風スタミナ豚丼 (大盛+50) レンジOK
2	木	サーモンフライタルタルソース & 豚肉のにんにく醤油炒め	手作りエビフライ	【甘辛い味付けがご飯に合います】 豚肉のブルコギ風/がんもの煮物/ビーンズサラダ/もやしのおかか 和え/ほか2品	エ:332 た:24.1 塩:2.8	糖質 13.8g	SPメニュー 680円税込 でっかい台湾風鶏からあげがボリューム満点! 大人気! ダージーパーイめし (大盛+50円) レンジOK
3	金	がっつりスタミナメニュー 豚生姜焼き & メンチカツ	ミニ焼鮭	【七味がいいアクセントに】 鶏肉の味噌七味焼き/ピーマンひき肉炒め/ひじき煮/にんじんしり しり/ほか2品	エ:243 た:23.1 塩:2.4	糖質 10.9g	鍋(麺) 670円税込 固形燃料2個付きで熱々がすぐに!!! チゲうどん 半ライスふりかけ ご飯+120円
6	月	免疫力アップ! 豚ニラ炒め & イカカツ	からあげ	【みんな大好きハンバーグ】 デミハンバーグ/ペペロンチーノ/ブロッコリーときのこのソテー/ポ テトサラダ/ほか2品	エ:290 た:11.5 塩:3.1	糖質 23.1g	肉 600円税込 万年屋オリジナル中華マヨ味 中華からあげ定食 ライス付
7	火	彩りチキンロールフライ & ピリ辛牛肉チャプチェ	手作り海老天	【麺の力でうまみUP!】 赤魚の塩麹焼き/豆腐の田楽/キャベツの肉みそ炒め/ほうれん草 とツナの和え物/ほか2品	エ:214 た:23.0 塩:2.8	糖質 14.9g	魚 600円税込 桜チップで自家製スモーク! スモークサーモン ライス付
8	水	幕の内メニュー とんかつ & アジの煮つけ	イカフライ	薬膳メニュー【甘酸っぱい酢豚です】 酢豚(はちみつ)/小松菜としめじの煮浸し(クコ)/春雨サラダ(松の 実)/キャベツと卵の和え物(金針菜)/大根のゆずみそかけ(麹甘 酒)/いんげん胡麻和え(白ごま)	エ:313 た:12.3 塩:2.2	糖質 25.5g	丼 580円税込 NEW やわらかヒレカツを特製ソースに漬けた ヒレカツ丼 (大盛+50円) レンジOK
9	木	風味豊かなホタテクリームフライ & 豚すき煮	手作り塩こうじハンバーグ	【冬に食べたいトマトクリーム煮】 鶏肉のトマトクリーム煮/キャベツのソテー/ひじきとごぼうのシャキ シャキサラダ/白菜のおかか和え/ほか2品	エ:369 た:13.5 塩:1.8	糖質 24.4g	SPメニュー 650円税込 大人気! 愛媛の絶品B級グルメ 焼豚玉子めし (大盛+100円) レンジOK
10	金	MIX フライ弁当 エビフライ & 白身フライ & お楽しみフライ	自家製チャーシュー	【野菜がたっぷり八宝菜】 八宝菜/餃子/高野豆腐の卵とじ/わかめサラダ/ほか2品	エ:312 た:16.1 塩:2.0	糖質 16.6g	鍋(麺) 670円税込 固形燃料2個付きで熱々がすぐに!!! ピリ辛台湾ラーメン 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30日(月) 700円	1月31日(火) 800円	2月1日(水) 700円	2月3日(金) 700円	2月6日(月) 700円	2月8日(水) 700円	2月10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	おすすり サイズUP! 具沢山タルタル 至高の チキン南蛮	先週お休みしたので 再登場! 薬膳鍋 ライス付 固形燃料2個付	電子レンジ で温め可 薬膳カレー 十穀米付き カラダに良い食材 たっぷり!	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	おすすり じっくり煮込んだ 牛すじが絶品! 牛すじチゲクッパ ライス付 固形燃料2個付	電子レンジ で温め可 ふわとろ卵 & スパイシーカレー & ガーリックライス オムカレー 大盛+100円
<p>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</p>			<p>かねふく明太子 使用!</p>		<p>463円 (税込500円) 白ごはん普通盛 +十穀米半ライス +十穀米普通盛 +十穀米大盛</p> <p>201kcal 403kcal 554kcal +50円 214kcal 428kcal +50円 556kcal +100円</p>	

<p>680円</p> <p>1/30~2/3 台湾風鶏からあげ がボリューム満点 ダージーパーイめし 大盛+50円</p>	<p>650円</p> <p>2/6~2/10 愛媛の 絶品B級グルメ 焼豚玉子めし 大盛+50円</p>
<p>580円</p> <p>2/6~2/10 NEW やわらかヒレカツを 特製ソースに漬けた ヒレカツ丼 大盛+50円</p>	

おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込 150円