

◎当日のご注文の締め切りは、AM9～10時でお届け先により異なりますので、お問い合わせください。
※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。

今回のヘルシーメニューはお客リクエストによる人気メニューをそろえました！！



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お願いたします。

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	
26	月	北海道産ホッケフライ & 豚肉の韓国風スタミナ炒め	イカフライ	【親子の相性ばっちり！】親子煮/豆腐の田楽/もやしとピーマンのバター醤油炒め/蓮根とかまぼこの和え物/ほか2品	エ:285 た:20.4 塩:2.0	糖質 16.1g	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
27	火	彩りチキンロールフライ & サバカレー醤油焼き	春巻き	【パン粉焼きでヘルシーに！】鶏肉のパン粉焼き/金平ごぼう/ほうれん草のナムル/ザワークラウト/ほか2品	エ:338 た:17.4 塩:2.5	糖質 23.5g	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
28	水	とんかつ & 鶏肉とキャベツの生姜炒め	メカジキ竜田甘酢あん	薬膳メニュー【ぶりぶりえびの中華炒め】きのこえびの中華炒め(塩麴・くるみ)/干草焼き/ジャーマンポテト(金針菜)/キャベツの塩こんぶ和え(昆布)/根菜サラダ(クミン)/にんじんラペ(アマニ)	エ:294 た:12.9 塩:1.9	糖質 22.6g	6/26 (月) ~ 6/30 (金) 井 550円税込 NEW 甘辛だれとマヨネーズが病みつきに！ 豚バラ甘辛井 (大盛+50円) レンジOK
29	木	ほっこり肉じゃが & 海老カツ	ミニ焼鮭	【ピリ辛美味しいピピンバです】ピピンバ風炒め/かぼちゃ煮/和風サラダ/小松菜と海苔のサラダ/ほか2品	エ:249 た:15.5 塩:2.1	糖質 16.5g	SPメニュー 680円税込 焼肉&チャーハンのボリュームメニュー 焼肉チャーハン (大盛+100円) レンジOK
30	金	人気のチーズインハンバーグ & ホタテクリームフライ	手作りエビフライ	【さっぱり鶏の梅焼きです】鶏の梅焼き/れんこんの甘辛炒め/キャベツと竹輪の和え物/彩りお浸し/ほか2品	エ:258 た:13.6 塩:2.7	糖質 15.4g	冷し麺 550円税込 ゴマの風味香るピリ辛担々麺 冷やし担々麺 半ライスふりかけ ご飯+120円
3	月	サーモンフライ & ガリバタチキン炒め	からあげ	【野菜の旨味と栄養たっぷり中華煮です】中華煮/しゅうまい/いんげん金平/ブロッコリーのツナマヨサラダ/ほか2品	エ:302 た:16.9 塩:2.4	糖質 17.4g	肉 600円税込 豚肩ロースの生姜焼き定食 タルタルソース付き ライス付
4	火	具だくさん八宝菜 & メンチカツ	手作り海老天	【和食の定番ぶりの照り焼きです】ぶりの照り焼き/ブロッコリーの炒め物/じゃがいもの土佐煮/小松菜の胡麻和え/ほか2品	エ:266 た:18.1 塩:2.5	糖質 19.1g	魚 600円税込 大人気! 1日分のDHA・EPAが摂れる サバ味噌煮定食 ライス付
5	水	チーズチキンカツ & ハッシュドポーク	手作り塩こじハンバーグ	薬膳メニュー【甘辛い味付けでご飯が進みます】回鍋肉(醤油麴・ココの実)/豆腐のステーキ(ゴマ)/大豆のコンソメ炒め(松の実)/ほうれん草ときのこの和え物(クミン)/白きくらげのナムル(白きくらげ)/里芋の青のり和え(青のり)	エ:341 た:18.7 塩:2.7	糖質 17.5g	井 550円税込 やわらかチキンカツにソースが絡む ソースチキンカツ丼 (大盛+50円)
6	木	イカフライ & 甘辛でご飯が進む 豚肉のコチュジャン炒め	甘酢からあげ	【大葉でさっぱり、麺でふくら！美味しい鶏のむね焼きです】鶏むねと大葉の塩麴焼き/ひじき煮/チンゲン菜のみそ和え/れんこんマヨ和え/ほか2品	エ:273 た:23.4 塩:2.4	糖質 19.0g	SPメニュー 680円税込 大人気! ニューヨークで人気の屋台めし チキンオーバーライス (大盛+100円) レンジOK
7	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	【夏にぴったり！トマトソースのハンバーグ】トマトソースハンバーグ/バジルパスタ/ポパイとコーンのソテー/小松菜と海苔の和え物/ほか2品	エ:251 た:11.2 塩:2.0	糖質 20.3g	冷し麺 550円税込 海苔の風味がそばと相性◎ 磯香るかき揚げ海苔そば 半ライスふりかけ ご飯+120円

550円



NEW 豚バラ甘辛井 大盛+50円 6/26~6/30

数量限定メニュー

6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
750円 電子レンジ可 生姜焼きが倍！マヨネーズが倍！キャベツが倍！デカ盛り生姜焼き定食 ライス付	800円 おすすみ 暑い日にもさっぱり食べられるとろろとわさび醤油で食べる ロースとんかつ ライス付	800円 大人気! サイズUP！具沢山タルタル至高のチキン南蛮 ライス付	880円 おすすみ きざみ海苔とえび天8個乗ってまるで1口天むす？のよう！えび天むす重 大盛+50円	700円 電子レンジ可 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	700円 電子レンジ可 甘辛味の牛肉の下にブラックペッパーライス ニンニク香るブラック牛たまめし 大盛+100円	800円 大人気! ボリューム満点人気メニュー！特製甘辛だれのチキン竜田黒胡椒がけ ライス付	800円 人気のとんかつを二つのソースで食べ比べ！ロースとんかつ 柚子胡椒ポン酢 & たっぷり胡麻ソース ライス付	800円 黒酢でやわらかジューシー黒酢チキン竜田 ライス付	700円 電子レンジOK 薬膳カレー 十穀米付き ココの実、カルダモン、クミン、コリアンダーなど梅雨を乗り切る体に良い食材 たっぷり！
463円 (税込500円) 白ごはん普通盛 + 十穀米半ライス					201kcal 白ごはん半ライス + 50円 403kcal 白ごはん普通盛 + 50円 554kcal 白ごはん大盛 + 50円 214kcal + 十穀米半ライス 428kcal + 十穀米普通盛 + 50円 556kcal + 十穀米大盛 + 100円				

月～木曜日限定(6/26～29、7/3～6)



万年屋のカレーが毎日食べられる！
万年屋特製カツカレー
ライス大盛+50円
ルー大盛+100円
とんかつW+300円

750円

おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込150円