



◎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	
12	月	チキンカツ & 豚肉ともやしの にんにくバター炒め	イカフライ	【生姜が効いてる！安定のおいしさです】 豚肉の生姜焼き/餃子/ほうれん草の胡麻和え/もやしとピーマンのお浸し/ほか2品	エ:333 た:18.4 塩:2.9	糖質 25.4g	肉 600円税込 野菜たっぷり人気の 甘酢野菜からあげ食 ライス付
13	火	イカフライ & 豚キムチ炒め	春巻き	【お魚の竜田も美味しいんです！】 タラの青のり竜田揚げ/キャベツの肉みそ炒め/小松菜の和え物/きゅうりとわかめの酢の物/ほか2品	エ:241 た:15.6 塩:2.9	糖質 19.0g	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
14	水	ご飯が進む大きなメンチカツ & サバ七味醤油焼き	メカジキ竜田 甘酢あん	薬膳メニュー【パルサミコ酢は香りと甘み特徴的です】 パルサミコチキン(サンザシ)/かぼちゃのグラッセ(シナモン)/具だくさんビーフン(醤油麹)/海藻サラダ(松の実)/カニ風味ブロッコリーサラダ(クコの実)/セロリ醤油漬(唐辛子)	エ:327 た:16.2 塩:3.3	糖質 25.5g	6/12 (月) 6/16 (金) 井 550円税込 大人気! 本格中華井シリーズ! チンジャオロース井 (大盛+50円) レンジOK
15	木	厚切りハムカツ & ホッケ塩焼き	手作り エビフライ	【とっても人気のハンバーグです】 照り焼きハンバーグ/ペンネのトマト煮/小松菜と卵の炒め物/ひじきのデリサラダ/ほか2品	エ:242 た:11.4 塩:2.5	糖質 14.5g	SPメニュー 680円税込 スパイシーなひき肉とサルサソースが決め手 タコライス (大盛+50円) レンジOK
16	金	ピリ辛ネギ味噌とんかつ	ミニ焼鮭	【スパイスがよい香り♪】 塩麹タンドリーチキン/大根きんぴら/青梗菜の炒め物/わかめのナムル/ほか2品	エ:241 た:13.0 塩:3.4	糖質 14.7g	冷し麺 550円税込 NEW しびれる辛さが美味しい! マーラー冷やし麺 半ライスふりかけ ご飯+120円
19	月	人気のヒレカツ & 鶏とニラのオイスター炒め	からあげ	【ご飯と相性ばっちり！ピリ辛麻婆豆腐です】 麻婆豆腐/五目煮/三色お浸し/ブロッコリーのマリネ/ほか2品	エ:249 た:14.0 塩:2.4	糖質 22.3g	肉 600円税込 ピリッとからしが効いてご飯が進む! からし味噌生姜焼き定食 ライス付
20	火	アジフライ & ポークチリビーンズ	手作り海老天	いばらき美味しお Day【ねぎとゴマの香りが食欲をそそります】 よだれ鶏/オムレツ/ほうれん草の磯和え/アスパラときのこのお浸し/ほか2品	エ:201 た:22.4 塩:2.0	糖質 11.1g	6/19 (月) 6/23 (金) 魚 600円税込 イギリス式のふわふわタラからあげ タラのからあげ定食 ライス付
21	水	男爵コロッケ & 豚肉チャプチェ	手作り塩こじ ハンバーグ	薬膳メニュー【具沢山の八宝菜】 八宝菜(醤油麹)/チヂミ(ゴマ)/小松菜と春雨のソテー(なつめ)/もやしの青のり和え(青のり)/キャベツマヨサラダ(クコの実)/やみつききゅうり(桂花)	エ:309 た:14.0 塩:2.2	糖質 23.5g	井 550円税込 大分名物やわらかとり天! 大分とり天丼 (大盛+50円)
22	木	白身フライタルタルソース & 鶏肉とキャベツのピリ辛ソース炒め	甘酢からあげ	【北海道の郷土料理です】 鮭のちゃんちゃん焼き/いんげんと卵のソテー/人参しりしり/キャベツと海苔の和え物/ほか2品	エ:307 た:16.0 塩:2.3	糖質 22.2g	SPメニュー 680円税込 大人気! 台湾の定番料理を再現! ルーローハン (大盛+50円) レンジOK
23	金	デミグラスハンバーグ弁当	自家製 チャーシュー	【ご飯が進む辛みそ炒め】 鶏肉の辛みそ炒め/切干大根の煮物/小松菜のおかかまぶし/コールスローサラダ/ほか2品	エ:291 た:12.9 塩:2.1	糖質 27.0g	冷し麺 550円税込 スパイシーなカレーが食欲そそる 冷やしカレーうどん 半ライスふりかけ ご飯+120円

数量限定メニュー

6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)
700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	800円 明太マヨ&チーズ の間違いない 組み合わせ 明太マヨ チーズ チキンソテー ライス付	800円 大人気! 梅としその香りが 食欲増進! 梅しそ とんかつ ライス付	800円 おすすめ 香ばしく仕上げた 炭火で焼いた でっかいやきとり ライス付	700円 電子レンジOK グリーン カレー 爽やかな辛さが 人気のタイカレー	800円 デミグラスオムライス にチキンカツの スペシャルランチ! チキンカツ オムライス 大盛+100円	800円 チーズと海苔の 香りが美味しい 人気メニュー! 海苔チーズ 重ねカツ ライス付	800円 ピリ辛チリマヨソース にハマります! チキン竜田 チリマヨソース ライス付	850円 おすすめ でっかくてありえない 鮭の大トロ 銀鮭 ハラス焼き ライス付	700円 電子レンジOK 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
		463円 (税込500円) 白ごはん普通盛 + 穀米半ライス		201kcal 白ごはん普通盛 403kcal 白ごはん大盛 554kcal + 50円 + 穀米半ライス 214kcal + 穀米普通盛 428kcal + 50円 + 穀米大盛 556kcal + 100円			金の宝探し海苔弁 大好評販売中! 1,000円税込		

おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込 150円

550円

6/12~6/16

マーラー冷やし麺  
ふりかけ半ライス付+120円

600円

6/19~6/23

からし味噌生姜焼  
ライス付

月~木曜日限定(6/12~15、6/19~22)

前回好評で リクエスト多数のため  
カツカレー毎日やっちゃいます!

750円

ライス大盛+50円  
ルー大盛+100円  
とんかつW+300円

万年屋特製  
カツカレー