



# 令和5年8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。

8月7日(月)は、当店都合により使い捨て容器でお届けする可能性がございます。ご面倒をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

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	
7	月	メンチカツ & サバマヨ焼き	イカフライ	【ねぎ塩だれで爽やかに】 ねぎ塩だれチキン/厚揚げとピーマンの甘辛炒め/マカロニサラダ/里芋の煮転がし/ほか2品	エ:332 た:16.0 塩:2.3	糖質 19.6g	肉 600円税込 宮崎名物! 特製タルタルソース付き <b>宮崎チキン南蛮定食</b> ライス付
8	火	アジフライ & 豆腐ハンバーグ	からあげ	【本格中華の酢豚です】 酢豚/厚焼卵/春雨サラダ/ほうれん草のおかか和え/ほか2品	エ:284 た:13.4 塩:2.4	糖質 23.9g	魚 600円税込 人気ナンバー1 魚メニュー <b>銀鮭の西京焼き</b> ライス付
9	水	厚切りハムカツ & 豚肉のスタミナ炒め	メカジキ竜田甘酢あん	【塩麴でふっくら仕上げました】 赤魚の塩麴焼き(塩麴)/高野豆腐の卵とじ(クコの実)/にんじんしりしり(クミン)/ひじきとごぼうのシャキシャキサラダ(松の実)/ブロッコリーのピーナッツ和え(サンザシ)/ゴマ団子(ゴマ・小豆)	エ:257 た:17.9 塩:2.1	糖質 20.0g	井 550円税込 甘辛味で焼いた豚肉がごはんとう合う! <b>豚バラ甘辛井</b> (大盛+50円) レンジOK
10	木	中華弁当 チンジャオ & エビチリ	春巻き	【ご飯が進むゴマ味噌炒めです】 鶏肉のゴマ味噌炒め/小松菜と油揚げの煮びたし/キャベツのサラダ/もやしと人参のお浸し/ほか2品	エ:229 た:15.1 塩:2.0	糖質 14.3g	SPメニュー 680円税込 代表的な台湾料理! 柔らかく煮た豚肉が美味しい <b>ルーローハン</b> (大盛+50円) レンジOK
17	木	カレーコロッケ & ホッケ塩焼き	自家製チャーシュー	【夏にうれしい梅焼きです】 鰯の梅焼き/小松菜と卵の炒め物/コールスローサラダ/きゅうりとわかめの酢の物/ほか2品	エ:307 た:17.1 塩:2.7	糖質 18.2g	肉 600円税込 黒酢香る深みのあるソースが美味しい くろず すぶた ていしょく <b>黒酢酢豚定食</b> ライス付
18	金	白身フライタルタルソース & ポークチリビーンズ	甘酢からあげ	【ヘルシーで美味しい豆腐ハンバーグ!】 豆腐のハンバーグ/バジルパスタ/ひじき煮/キャベツ梅和え/ほか2品	エ:252 た:9.2 塩:2.7	糖質 23.7g	魚 600円税込 自家製塩こうじでふっくら焼きました <b>サバの自家製塩こうじ焼き</b> ライス付
21	月	人気のヒレカツ & 鶏肉とジャガイモのカレー炒め	ミニ焼鮭	【カレーの風味が夏にぴったり】 塩麴タンドリーチキン/具沢山ビーフン/じゃがいもの土佐煮/ほうれん草の辛し和え/ほか2品	エ:248 た:15.4 塩:3.1	糖質 21.1g	井 550円税込 特製旨辛そぼろをご飯にたっぷりのせた <b>台湾まぜめし</b> (大盛+50円)
22	火	栄養満点! 八宝菜 & イカカツ	手作り海老天	【ふわふわぶりを召し上がれ♪】 ぶりの生姜焼き/ピーマンのひき肉炒め/小松菜としめじの煮浸し/大根のゆかり和え/ほか2品	エ:274 た:20.2 塩:2.0	糖質 11.1g	SPメニュー 680円税込 <b>みんな大好き焼肉とチャーハンのコラボ!</b> <b>焼肉チャーハン</b> (大盛+100円) レンジOK
23	水	ホタテクリームフライ & 鶏肉とアスパラの黒胡椒炒め	手作り塩こうじハンバーグ	【中華の定番! 回鍋肉】 回鍋肉(醤油麴・クコの実)/豆腐の田楽(ゴマ)/ナスの煮浸し(金針菜)/白きくらげのナムル(白きくらげ)/小松菜のごまネーズ和え(サンザシ)/ねぎのマリネ(クミン)	エ:342 た:15.0 塩:2.0	糖質 18.2g	冷し麺 550円税込 スパイシーなカレーと讃岐うどんのコシがマッチ <b>カレーさぬきうどん</b> 半ライスふりかけご飯+120円
24	木	チキンカツ & 豚キムチ炒め	甘酢からあげ	【ふっくら美味しいよだれ鶏】 よだれ鶏/キャベツの肉みそ炒め/五目煮/竹輪ともやしの和え物/ほか2品	エ:238 た:22.4 塩:2.5	糖質 13.1g	
25	金	大きなハンバーグ さっぱり和風おろしソース	手作りエビフライ	【具沢山の中華煮です】 中華煮/さつまいもの甘煮/ブロッコリーとコーンのソテー/海藻サラダ/ほか2品	エ:344 た:15.5 塩:2.7	糖質 24.4g	

**550円** 8/7~8/10 **塩レモンさぬきうどん とり天付き** 半ライス+120円

**680円** 8/17~8/25 **焼肉チャーハン** 大盛+100円

月~木曜日限定(8/7~10, 8/17, 8/21~24)

**750円** **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

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
<b>750円</b> 世界の料理シリーズ <b>チキンジャンバラヤ</b> アメリカ・ルイジアナ州の郷土料理 ライス大盛+100円	<b>750円</b> SP 冷し麺セット <b>冷し担々麺 &amp; ゴロゴロ焼豚</b> ミニチャーハン	<b>800円</b> 世界の料理シリーズ <b>本格メキシカン</b> サルサソースで食べる <b>ローストポーク &amp; ロングチョリソー</b> ライス大盛+50円	<b>800円</b> ゴマの風味香る <b>ピリ辛ハンバーグ</b> 手作り(200g) <b>坦々ハンバーグ</b> ライス大盛+50円	<b>750円</b> SP 冷し麺セット <b>海老天ぶらそば &amp; ミニ塩豚カルビ丼</b> 丼を外したところにめんつゆを入れてお召上がりください。	<b>800円</b> 愛知県安城市のソウルフード <b>べきんはん 北京飯</b> 揚げた豚チャーシューをふわとろ玉子でとじた ライス大盛+50円	<b>800円</b> 「至高」シリーズ いつもよりサイズUP ネギたっぷりソース <b>至高の油淋鶏</b> ゆーりんちー ライス大盛+50円	<b>800円</b> 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! <b>えび天むす重</b> ライス大盛+50円	<b>700円</b> 電子レンジ可 横浜のB級グルメ <b>生姜焼き &amp; 目玉焼き</b> でがっつり! <b>横浜スタミナカレー</b>

おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込 150円