



令和5年8月後半～9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。

例年がない酷暑のため洗浄室作業員の負担軽減を考え、毎週金曜日は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、よろしくお願いたします。(2個以下のご注文は、使い捨て容器でお届けしています。)

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
28	月	エビカツ & 辛い! 四川風マーボー炒め	春巻き	【ご飯とよく合う甘辛チキンです】 甘辛チキン/ほうれん草と卵の炒め物/もやしとピーマンのお浸し/切り干し大根サラダ/ほか2品	エ:238 た:14.8 塩:2.4 糖質 10.6g	肉 600円税込 大分県中津のご当地からあげを再現! 中津からあげ定食 ライス付
29	火	チーズチキンカツ & サバ照焼	からあげ	【ふっくらアジの香草焼きです】 アジの香草焼き/金平ごぼう/キャベツと人参のおかか和え/チンゲン菜のみそ和え/ほか2品	エ:254 た:17.2 塩:2.5 糖質 26.7g	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
30	水	豚串カツ & 赤魚塩焼き	メカジキ竜田甘酢あん	【ふわふわ卵の親子煮です】 親子煮(クコの実・醤油麹)/里芋の青のり和え(青のり)/大豆のコンソメ炒め(クミン)/小松菜と春雨のソテー(なつめ)/かまぼこサラダ(サンザシ)/もやしの胡麻和え(ゴマ)	エ:365 た:17.7 塩:3.1 糖質 28.6g	井 550円税込 人気ナンバー1 井メニュー! ネギ塩豚カルビ丼 (大盛+50円) レンジOK
31	木	彩りチキンロールフライ & ピリ辛豚肉のチャプチェ	ミニ焼鮭	【シャキシャキ野菜のチンジャオロース】 チンジャオロース/オムレツ/れんこんの甘辛炒め/ほうれん草のピーナツ和え/ほか2品	エ:280 た:16.5 塩:2.7 糖質 16.1g	SPメニュー 680円税込 愛媛県今治市のB級グルメ 焼豚玉子めし (大盛+50円) レンジOK
1	金	イカフライ & 豚バラ白菜炒め	自家製チャーシュー	【濃厚デミソースが最高です!】 デミハンバーグ/ナポリタン/いんげん金平/大根の塩昆布あえ/ほか2品	エ:287 た:12.1 塩:2.9 糖質 28.7g	冷し麺 550円税込 甘じょっぱい肉きんぴらがうどんと合う! 肉きんぴらさぬきうどん 半ライスふりかけ ご飯+120円
4	月	とろとろ卵のカツ煮弁当	手作りエビフライ	【とっても人気! すき焼き風煮です】 すき焼き風煮/厚焼き卵/じゃがいものそぼろ煮/もやしのナムル/ほか2品	エ:263 た:11.9 塩:2.0 糖質 22.1g	肉 600円税込 人気の生姜焼き! ご飯が進む味付けでたまらない 豚バラ肉の生姜焼き定食 ライス付
5	火	サーモンフライ & 豚肉のにんにく醤油炒め	手作り海老天	【甘い味付けがクセになります】 プルコギ/豆腐のステーキ/ごぼうの味噌煮/ビーンズサラダ/ほか2品	エ:330 た:17.9 塩:1.9 糖質 17.8g	魚 600円税込 イギリス式ふわふわタラの唐揚げ タラのからあげ定食 ライス付
6	水	メンチカツ & ガリバタチキン炒め	手作り塩こうじハンバーグ	【和食の定番サバの味噌煮】 サバの味噌煮(醤油麹)/野菜のベーコン炒め(松の実)/切り干し大根の煮物(金針菜)/ほうれん草の胡麻和え(ゴマ)/ツナとわかめのさっぱり和え(桂花)/大根の浅漬け柚子風味(ゆず)	エ:222 た:17.4 塩:2.8 糖質 13.8g	井 550円税込 香ばしく焼いた鶏肉が美味しい! やきとり丼 (大盛+50円)
7	木	野菜コロッケ & ハッシュドポーク	甘酢からあげ	【ご飯によく合う鶏の照り焼き】 鶏の照り焼き/もやしとピーマンのバター醤油/小松菜のおかかまぶし/春雨の酢の物/ほか2品	エ:241 た:17.4 塩:2.8 糖質 13.8g	SPメニュー 680円税込 さわやかな辛味が美味しい定番タイ料理 ガパオライス (大盛+50円) レンジOK
8	金	エビフライ2本タルタルソース & お楽しみフライ	イカフライ	【たれの酸味が竜田と相性ばっちり!】 鶏もも竜田香味だれ/カニカマの卵炒め/彩りお浸し/かぼちゃのきな粉和え/ほか2品	エ:269 た:14.8 塩:1.7 糖質 15.3g	冷し麺 550円税込 さっぱり梅味が暑い日にピッタリ 梅かつおさぬきうどん 半ライスふりかけ ご飯+120円

680円
8/28~9/1
焼豚玉子めし
大盛+50円

680円
9/4~9/8
ガパオライス
大盛+50円

550円
8/28~9/1
ネギ塩豚カルビ丼
大盛+50円

28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
<p>700円 電子レンジで温め可 金沢のソウルフード 洋風カツライス 大盛+50円</p>	<p>800円 29(肉)の日 SP ハラペーニョ入りサルサソースで食べる 手作りハンバーグ(200g) ライス大盛+50円</p>	<p>750円 SP 冷し麺セット 盛岡冷麺風 & ミニガーリックライス 冷し麺 & ミニ丼がセットになったお得なメニュー! 463円 (税込500円) 白ごはん普通盛 +50円 + 穀米半ライス 214kcal + 穀米普通盛 428kcal +50円 + 穀米大盛 556kcal +100円</p>	<p>1000円 うなぎ & 牛肉で残暑を乗り切る! うな牛 ライス大盛+50円</p>	<p>700円 電子レンジOK じっくり煮込んだ牛すじが柔らかい 牛すじ煮込みカレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円</p>	<p>850円 でっかくてありえない 鮭の大トロ 銀鮭 ハラス焼き ライス大盛+50円</p>	<p>800円 SP 冷し麺セット 鶏南蛮そば & ミニ海鮮かき揚げ丼 丼を外したところにめんつゆを入れてお召し上がりください。</p>	<p>800円 暑い日にもさっぱり とろとろわさび醤油で食べる ロースとんかつ ライス大盛+50円</p>	<p>800円 タイ風チキンライス しっかりとやわらか鶏肉が美味しい カオマンガイ パクチー付 ライス大盛+100円</p>	<p>750円 辛めに仕上げた オリジナル和風カレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円</p>

おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込170円