



令和5年10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。



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ひいたします。

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
10	火	ほっこりする美味しさ カレーコロッケ&ホッペ塩焼き	手作り エビフライ	【コクうま! すき焼き風に仕上げました♪】 すき焼き風煮/かぼちゃ煮/ブロッコリーの塩麹炒め/ピーンズサラダ/ほか2品	エ:266 た:12.4 塩:2.2 糖質 18.9g	肉 600円税込 宮崎チキン南蛮定食 ライス付
11	水	ボリューム満点! とんかつ &鶏肉の辛みそ炒め	メカジキ竜田 甘酢あん	薬膳メニュー【カリッとパン粉が美味しいですよ!】 鶏肉のパン粉焼き(パセリ)/具沢山ビーフン(醤油麹)/大豆の煮物(金針菜)/チンゲン菜の磯和え(のり)/白きくらげのナムル(白きくらげ)/セロリの醤油漬(唐辛子)	エ:270 た:18.1 塩:2.1 糖質 19.6g	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
12	木	やわらかイカフライ &チンジャオロース	ミニ焼鮭	【お魚の竜田揚げも最高です】 鱈の竜田揚げ/きのここんにやくの甘辛煮/キャベツのピーナッツ和え/春雨サラダ/ほか2品	エ:304 た:15.8 塩:1.9 糖質 24.7g	丼 550円税込 濃厚ネギ塩だれでご飯との相性バツグン! ネギ塩豚カルビ丼 (大盛+50円) レンジOK
13	金	ハンバーグデミグラスソース	自家製 チャーシュー	【ピリッと生姜がたまらない!】 豚肉の生姜焼き/豆腐の田楽/ピーマンの金平/ツナとわかめの酢の物/ほか2品	エ:308 た:19.3 塩:2.2 糖質 21.7g	SPメニュー 680円税込 たっぷりもやしのピリ辛汁なし麺 皿たいわん (大盛+100円) レンジOK
16	月	厚切りハムカツ& 豚肉とじゃがいものチゲ炒め	手作り海老天	【甘い味付けがクセになります】 回鍋肉/れんこんの金平/こんにやくサラダ/干草焼き/ほか2品	エ:245 た:13.6 塩:2.0 糖質 17.2g	冷し麺 550円税込 電子レンジで温めてもお召し上がりいただけます! 大分とり天さぬきうどん 半ライスふりかけ ご飯+120円
17	火	白身フライタルタルソース& 辛さが食欲そそるキーマカレー炒め	手作り塩こうじ ハンバーグ	【ぶりをふわっと仕上げました】 ぶりの生姜焼き/大根のそぼろ煮/キャベツの炒め物/もやしとほうれん草のお浸し/ほか2品	エ:283 た:17.1 塩:2.4 糖質 17.5g	肉 600円税込 ピリ辛キムチ味で食欲そそる+ 豚肉の韓国焼き定食 ライス付
18	水	大きなメンチカツ& サバ照り焼き	春巻き	薬膳メニュー【香味だれでさっぱり♪】 鶏もも竜田風味だれ(醤油麹)/厚揚げの生姜炒め(なつめ)/じゃがいもとツナの煮物(クコの実)/チンゲン菜とわかめの和え物(クミン)/ひじきのデリサラダ(サンザシ)/パプリカのマリネ(桂花)	エ:337 た:16.8 塩:2.3 糖質 23.4g	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 ライス付
19	木	人気のカニクリームコロッケ &豚肉とアスパラの黒胡椒炒め	甘酢からあげ	【ピリッと辛旨麻婆豆腐です】 麻婆豆腐/しゅうまい/いんげんと卵のソテー/ほうれん草のおかか和え/ほか2品	エ:268 た:13.7 塩:2.5 糖質 16.7g	丼 550円税込 本格中華シリーズ チンジャオロース丼 (大盛+50円) レンジOK
20	金	とろとろ卵のカツ煮弁当	イカフライ	美味しお Day【ほっくほくの肉じゃが】毎月20日は茨城県減塩の日 肉じゃが/厚焼き卵/小松菜の胡麻和え/アスパラガスの酢みそ和え/ほか2品 ※茨城県庁生協でも販売します!	エ:306 た:16.0 塩:2.4 糖質 21.5g	SPメニュー 680円税込 特製デミグラスソースの オムライス (大盛+100円) レンジOK
						冷し麺 550円税込 電子レンジで温めてもお召し上がりいただけます! ピリ辛肉そば 半ライスふりかけ ご飯+120円

書式変更: 中央揃え, インデント: 最初の行: 0字

書式を変更: フォント: 11pt

書式変更: インデント: 最初の行: 7.5字, 行間: 固定値 18pt

万年屋特製鍋メニュー
鍋、ごはん、五徳、固形燃料がセットになっています。お湯と火をつけるものをご用意ください。

10/18(水)牛すじチゲクッパ 750円
鍋・ご飯・五徳・固形燃料がセット

鍋メニュー10月18日からです!
固形燃料2個付きで熱々がすぐに食べられます!

10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
800円 電子レンジOK なんきんはん 南京飯 揚げチャーシューを ふわたろ玉子でとじた オリジナルメニュー ライス大盛+50円	700円 人気メニュー! ワタルシェフの 手作りかつ丼 大盛+50円	800円 ピリッと辛くて 甘酸っぱい でっかいサバの 南蛮漬け ライス大盛+50円	750円 電子レンジOK 辛めに仕上げた オリジナルカレー 辛い! 和風 チキンカツ カレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円	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	800円 しびれる辛さが 病みつきに!! マラー チキン竜田 ライス大盛+50円	750円 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 ライス大盛+50円 固形燃料2個付	800円 ハワイの名物料理 本場の味を再現! ガーリック シュリンプ プレート ライス付	700円 電子レンジOK 薬膳カレー 十穀米付き クコの実、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!
シン・海苔段々 700円(税込) イカフライ・白身フライのせ 各+100円 焼き鮭のせ+200円		463円 (税込500円)		白ごはん半ライス 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		おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込170円

500