



令和6年4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。

お弁当1個のお届けの場合、配送料として50円いただいています。
燃料費高騰の為、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。
ランチ仲間を増やしてください！！

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	
25	月	男爵コロッケ & BBQ チキン	ミニ焼鮭	【プリっとしたエビ入り 中華炒め！】 きのこ海老の中華炒め/南瓜煮/キャベツマヨサラダ/にんじんラペ/ほか2品	エ:258 た:8.6 塩:2.5	糖質 31.3g	肉 600円税込 宮崎のご当地グルメ！ 宮崎チキン南蛮定食 ライス付
26	火	とんかつ & 甘辛サバのコチュジャン焼き	メカジキ竜田 甘酢あん	【優しい味わいの豆腐のハンバーグ】 豆腐のハンバーグ/ジャーマンポテト/海藻サラダ/もやしの辛し和え/ほか2品	エ:278 た:10.4 塩:2.7	糖質 32.2g	魚 600円税込 和食の定番 1日分のDHA・EPAが摂れる サバ味噌煮定食 ライス付
27	水	サーモンフライ & 鶏のガリバタ炒め	手作り エビフライ	薬膳メニュー【鶏むねとしそでさっぱりとした味わいに！】 鶏むねと大葉の塩麹焼き(しそ)/南瓜のいとこ煮(あずき)/小松菜と春雨のソテー(なつめ)/こぶき芋(パセリ)/白きくらげのナムル(白くらげ)/大根ととろろ昆布の漬物(唐辛子)	エ:238 た:21.4 塩:2.3	糖質 31.1g	3/25 (月) ~ 3/29 (金) 丼 600円税込 具だくさんのたつぷりの中華あん！ NEW中華丼 (大盛+50円) レンジOK
28	木	イカフライ & 四川風豚肉とにんにくの芽炒め	自家製 チャーシュー	【韓国定番料理のプルコギです】 プルコギ/五目炒めなます/キャベツの塩昆布和え/小松菜のおかかまぶし/ほか2品	エ:271 た:12.7 塩:2.3	糖質 35.3g	SP 680円税込 今治のご当地グルメ 自家製焼豚が絶品！ 焼豚玉子めし (大盛+50円) レンジOK
29	金	29(肉)の日 SP メニュー とろとろ卵のカツ煮弁当	からあげ	【照り焼きのタレでご飯が進む！】 ぶりの照り焼き/にんじんしりしり/ほうれん草のおかか和え/れんこんマヨ和え/ほか2品	エ:314 た:19.4 塩:2.7	糖質 22.7g	冷し麺 600円税込 豚肉の旨味たつぷりのピリ辛そば レンジで加熱もOK うま辛豚肉そば (ふりかけ半ライス+120円)
1	月	厚切りハムカツ & 赤魚の塩焼き	手作り海老天	【ピリッと豚肉の辛みそ炒め！】 豚肉の辛みそ炒め/豆腐のステーキ /じゃがいもの金平/ かぼちゃサラダ /ほか2品	エ:312 た:14.9 塩:2.5	糖質 26.7g	肉 600円税込 大人気! ジューシー豚竜田を黒酢でさっぱり 黒酢酢豚定食 ライス付
2	火	人気のカニクリームコロッケ & ハッシュドポーク	イカフライ	【カリッと美味しいアジの竜田揚げ】 アジの竜田揚げ/ピーマンひき肉炒め/ 切り昆布の煮物/かまぼこサラダ/ほか2品	エ:303 た:18.3 塩:2.6	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
3	水	大きなメンチカツ & チンジャオロース	春巻き	薬膳メニュー【塩麹でふっくらジューシー！】 塩麹タンドリーチキン(塩麹)/チヂミ(ごま)/バジルパスタ(バジル)/ 切り干し大根の煮物(なつめ)/三色お浸し(クコの実)/やみつききゅうり(ごま)	エ:304 た:15.6 塩:2.5	糖質 31.9g	丼 600円税込 海鮮天井 (大盛+50円) レンジOK 海老天&いか天&海鮮かき揚げ(エビ・イカ・あさり入り)
4	木	カレーコロッケ & 豚バラキャベツのガーリック炒め	甘酢からあげ	【野菜たっぷり八宝菜をどうぞ】 八宝菜/しゅうまい/かぼちゃのそぼろ煮/ひじきとごぼうのサラダ/ほか2品	エ:333 た:17.5 塩:2.6	糖質 30.5g	SP 680円税込 ニューヨークで人気のストリートフード チキンオーバーライス (大盛+100円) レンジOK
5	金	エビフライ2本タルタルソース & お楽しみフライ	手作り塩こうじハンバーグ	【ご飯が進む鶏の照り焼き！】 鶏の照り焼き/ごぼうの金平/じゃがいもの土佐煮/キャベツとコーンのお浸し/ほか2品	エ:282 た:16.6 塩:2.2	糖質 26.5g	冷し麺 600円税込 冷し麺始めました! ゴマの風味香るピリ辛麺 レンジで加熱もOK 冷し担々麺 (ふりかけ半ライス+120円)

600円 3/25~3/29
具だくさんのたつぷり中華あんかけ
中華丼
ライス大盛+50円

680円 4/1~4/5
ニューヨークで人気のストリートフード
チキンオーバーライス
ライス大盛+100円

数量限定

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
700円 電子レンジOK 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	700円 リクエストから復活でっかいエビフライにかぶりつきたい！ 大エビフライ定食 自家製タルタル付 ライス大盛+50円	850円 チーズと大葉を豚肉で巻いた 豚チーズロールカツ ライス大盛+50円	800円 大人気! 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 ライス大盛+50円	700円 電子レンジOK スパイスがきいた本格キーマカレー キーマカレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円	750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 きざみ生わかさび入りのタルタルがピリッと美味しい チキン南蛮わさびタルタル ライス大盛+50円	800円 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&たつぷり胡麻ソース ライス大盛+50円	800円 ワタルシェフの手作りハンバーグ (200g) シャリアピンソース 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

おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込170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

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 焼し鮭のせ+200円