



# 令和6年4月中旬メニュー

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	
8	月	ハンバーグデミグラスソース	からあげ	【ピリ辛七味焼き召し上がれ♪】 鶏肉の味噌七味焼き/なすとピーマンの甘辛炒め/里芋のそぼろ煮/小松菜とツナの和え物/ほか2品	エ:262 た:24.0 塩:2.2	糖質 21.1g	肉 600円税込 旨辛スパイスマヨソースが病みつきに！ <b>レッドスパイシー唐揚げ</b> ライス付
9	火	白身フライタルタルソース & スタミナ満点 豚ニラ炒め	メカジキ竜田甘酢あん	【人気メニューの豚肉のしょうが焼き！】 豚肉のしょうが焼き/カリフラワーの塩麹炒め/南瓜煮/キャベツと人参のおかか和え/ほか2品	エ:279 た:16.5 塩:2.7	糖質 27.4g	魚 600円税込 サバの自家製塩こうじ焼き 大根おろし付き ライス付
10	水	フライドチキン & ポークチャップ炒め	手作りエビフライ	薬膳メニュー【ふわふわ卵の豚たまキャベツ炒めをどうぞ】 豚たまキャベツの旨だれ炒め(金針菜)/がんもの煮物/ペンネのトマト煮(松の実)/いんげん金平(なつめ)/ブロッコリーのマリネ(レモン)/きゅうりの梅おかか和え(梅)	エ:306 た:17.7 塩:1.9	糖質 22.8g	4/8 (月) ~ 4/12 (金) 井 600円税込 濃厚味噌で焼いた豚バラ肉がうまい！ <b>NEW 豚みそ井</b> (大盛+50円) レンジOK
11	木	SPメニュー チーズメンチ & 鶏肉とにんにくの芽炒め & 万年屋特製一口カレー	自家製チャーシュー	【ふっくら美味しい西京焼き】 さわらの西京焼き/アスパラベーコン/キャベツとわかめのマヨサラダ/パプリカともやしのマリネ/ほか2品	エ:267 た:20.0 塩:2.1	糖質 22.8g	SP 680円税込 ピリ辛マーボー春雨&特製チャーハンのボリュームセット <b>大人気! ハルチャー</b> (大盛+100円) レンジOK
12	金	チキンソテートマトソース & 桜エビ入りクリーミーコロケ	ミニ焼鮭	【金沢の郷土料理！鶏の治部煮】 鶏の治部煮/厚焼卵/和風サラダ/カリフラワーのカレーマヨ和え/ほか2品	エ:261 た:20.0 塩:2.2	糖質 23.7g	冷し麺 600円税込 冷し麺始めました！ <b>磯香るかき揚げ海苔そば</b> (ふりかけ半ライス+120円)
15	月	ほっこりする味 肉じゃが & エビカツ	手作り海老天	【甘味噌が豚肉によく合います！】 豚肉とブロッコリーの甘味噌炒め/さつまいもの甘煮/おでん大根/ひじきと切り干しのさっぱり和え/ほか2品	エ:268 た:11.6 塩:2.2	糖質 37.3g	肉 600円税込 <b>大人気! 豚肩ロースの生姜焼き定食</b> 自家製タルタルソース付 ライス付
16	火	SPメニュー アジフライ & 中華からあげ & 鶏肉とチンゲン菜のスタミナ炒め	イカフライ	【噛めば噛むほど旨味がでる鶏ごぼう！】 鶏ごぼう/茄子の煮浸し/ほうれん草ときのこの和え物/ポテトサラダ/ほか2品	エ:339 た:11.0 塩:2.4	糖質 38.2g	魚 600円税込 サワラの竜田揚げ たっぷり野菜あんかけ ライス付
17	水	白身魚の青のり竜田揚げ & 豚肉の辛みそ炒め	春巻き	薬膳メニュー【塩麹でぷりっと食感に！】 赤魚の塩麹焼き(塩麹)/干草焼/ブロッコリーとコーンのソテー(なつめ)/だいこんのそぼろ煮(しょうが)/ネギのマリネ(クミン)/たたききゅうり(唐辛子)	エ:288 た:17.0 塩:2.5	糖質 19.4g	4/15 (月) ~ 4/19 (金) 井 600円税込 韓国辛味チキンにチーズが合う！ <b>チーズタッカルビ井</b> (大盛+50円) レンジOK
18	木	チキンロールフライ & マーボー春雨	甘酢からあげ	【さっぱりおろしのハンバーグをどうぞ！】 和風おろしハンバーグ/バジルパスタ/ブロッコリーと油揚げの煮物/もやしのゆかり和え/ほか2品	エ:245 た:12.3 塩:2.1	糖質 27.1g	SP 680円税込 <b>NEW 塩チンジャオあんかけ</b> チャーハン (大盛+100円) レンジOK
19	金	人気のヒレカツ & サワラの七味焼き	手作り塩こうじハンバーグ	【ぷりっとジューシー！鶏もも竜田風味だれ！】 鶏もも竜田風味だれ/白菜のおかか煮/切干大根サラダ/いんげんの胡麻和え/ほか2品	エ:349 た:15.2 塩:2.7	糖質 27.0g	冷し麺 600円税込 冷し麺始めました！ <b>肉きんぴらさぬきうどん</b> (ふりかけ半ライス+120円)

600円



4/8~4/12

**レッドスパイシー唐揚げ**  
ライス大盛+50円

600円



4/8~4/12

**豚みそ井**  
ライス大盛+50円

680円



4/15~4/19

**塩チンジャオあんかけチャーハン**  
大盛+100円

数量限定メニュー

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
750円 電子レンジ可 火山の火口にエビチリ! <b>エビチリ火山チャーハン</b> 大盛+100円	800円 桜の季節限定メニュー! <b>チキン南蛮春色タルタル</b> ライス大盛+50円	800円 おすすみ <b>SP 冷し麺セット 盛岡冷麺風 &amp; ミニガーリックライス</b> 冷し麺 & ミニ井のお得なメニュー!	800円 やわらかジューシー <b>ワタルシェフ特製 ローストポーク わさびソース付</b> ライス大盛+50円	750円 電子レンジ可 海菜フェスタでも大人気!! <b>牛すじ煮込カレー</b> ライス大盛+50円 ルー大盛+100円	750円 世界の料理 <b>チキンジャンバラヤ</b> アメリカルイジアナの郷土料理 ライス大盛+100円	800円 さっぱり美味しい <b>とろろとわさび醤油で食べる ロースとんかつ</b> ライス大盛+50円	800円 おすすみ <b>SP 冷し麺セット 鶏南蛮そば &amp; ミニ海鮮かき揚げ井</b> 井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。	700円 毎回売り切れの人気メニュー! <b>ワタルシェフの手作りかつ井</b> 大盛+50円	700円 電子レンジ可 ふわとろ卵 & スパイシーカレー & ガーリックライス <b>オムカレー</b> ライス大盛+100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