



令和6年7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	
1	月	暑い日にはしょっぱい焼鮭	メカジキ竜田甘酢あん	【ガリバタは美味しいに違いない】豚のガリバタ炒め/なすの煮浸し/もやしとピーマンのお浸し/ツナとマカロニサラダ/ほか2品	エ:326 た:17.2 塩:2.3 糖質 21.9g	7/1 (月) ~ 7/5 (金)	肉 600円税込 ピリ辛味で食欲増進！ 豚肉の韓国焼き定食 ライス付
2	火	ふっくらアジフライ	からあげ	【おろしソースでさっぱりと】チキンおろしステーキ/バジルパスタ/ほうれん草の和風サラダ/もやしナムル/ほか2品	エ:296 た:17.0 塩:1.5 糖質 20.5g		魚 600円税込 香味ねぎソースがさっぱり美味しい！ ユーリンチー風サバ竜田揚げ ライス付
3	水	風味豊かな大人気のかにクリームコロッケ	ミニ焼鮭	薬膳メニュー【発酵パワーで元気に】さわらの西京焼き(麹甘酒)/野菜のベーコン炒め(松の実)/ブロッコリーと油揚げの煮物(クコの実)/ひじき煮(金針菜)/ポテトサラダ(クミン)/きゅうりのおかか漬(ごま)	エ:354 た:20.5 塩:2.6 糖質 19.6g		丼 600円税込 大人気! 大分名物とり天 大分とり天丼 (大盛+50円) レンジOK
4	木	シャキシャキきゃべつの甘辛ホイコーロー	自家製チャーシュー	【みんな大好きハンバーグです】照り焼きハンバーグ/コンソメパスタ/いんげんのオイスター炒め/キャベツと人参のおかか和え/ほか2品	エ:224 た:10.6 塩:2.7 糖質 22.0g		SP 700円税込 エスニックな味付けが美味しいインドネシアのチャーハン バリ風ナシゴレン (大盛+100円) レンジOK
5	金	やわらかチキンカツ	手作りエビフライ	【罪悪感なしで美味しい!】ヘルシー初の皿メニュー 大豆ミートのヘルシー麻婆豆腐丼  ←こちらから製造工程が見られます	エ:201 た:21.9 塩:3.5 糖質 20.4g		冷し麺 600円税込 さっぱりゆず塩味で暑い日にピッタリ! ゆず塩味の冷し鶏ラーメン (ふりかけ半ライス+120円)
7月5日(金)は、全部のお弁当を使い捨て容器でお届けいたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします!							
8	月	豚肉と玉ねぎの旨みが美味しい豚串カツ	手作り塩こうじハンバーグ	【甘いヤンニョムたれが美味しいんです】ヤンニョムチキン/千草焼/キャベツの醤油麹炒め/ほうれん草のピーナツ和え/ほか2品	エ:343 た:19.3 塩:2.9 糖質 24.2g	7/8 (月) ~ 7/12 (金)	肉 600円税込 にんにく醤油味でスタミナアップ! 鶏からにんにく醤油 ライス付
9	火	とろっとチーズインメンチカツ	イカフライ	【味噌と生姜のいいバランス】豚肉の味噌生姜焼き/豆腐の田楽/わかめのサラダ/小松菜のおかかまぶし/ほか2品	エ:288 た:17.0 塩:2.4 糖質 18.3g		魚 630円税込 大人気! 西京味噌がごはんとの相性抜群! 銀鮭の西京焼き ライス付
10	水	大人気の豚ヒレカツ	春巻き	薬膳メニュー【きのこの旨味が鶏肉とベストマッチ】鶏肉ときのこの中華炒め(醤油麹)/切り昆布の煮物(金針菜)/じゃが芋煮(なつめ)/カニカマの卵炒め(松の実)/三色お浸し(桂花)/セロリの醤油漬(唐辛子)	エ:304 た:18.2 塩:2.5 糖質 21.4g		丼 600円税込 キムチがいいアクセントに! 焼肉丼キムチのせ (大盛+50円) レンジOK
11	木	ごはんがススムチンジャオロース	甘酢からあげ	【ふっくらジュシーぶりの照り焼き】ぶりの照り焼き/ジャーマンポテト/ほうれん草とのりのサラダ/大根のゆかり和え/ほか2品	エ:312 た:18.9 塩:2.3 糖質 16.0g		SP 700円税込 沖縄グルメの定番!ピリ辛サルサソースが美味しい タコライス (大盛+50円) レンジOK
12	金	スパイスの効いたBBQチキン	手作り海老天	【豚肉とニラで栄養バッチリ! 疲労回復】豚にら炒め/さつまいもの甘煮/もやしとパプリカのバター醤油炒め/キャベツとコーンのお浸し/ほか2品	エ:290 た:13.3 塩:2.1 糖質 24.8g		冷し麺 600円税込 甘辛く煮た豚肉がうどんと相性バツグン 肉きんぴらさめきうどん (ふりかけ半ライス+120円)

7/5(金)はヘルシー初の皿メニュー!
がっつり食べてもカロリー控えめ!
普通盛で544kcal 十穀米半なら374kcal
大豆ミートの麻婆豆腐丼
※十穀米も選べます。
※使い捨て容器でのお届けになります。



7/1~7/5 **700円**
パリ風ナシゴレン

7/8~7/12 **600円**
肉きんぴらさめきうどん

数量限定メニュー

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
 750円 佐賀のご当地グルメ シシリアンライス 牛肉の甘辛炒め&サラダ&マヨネーズを酢飯にのせました! 大盛+100円	 800円 ガーリックオイル&タルタルでスタミナ満点! チキン南蛮 ガーリックオイルがけ ライス大盛+50円	 800円 海老天ぶらそば&ミニ塩豚カルピ丼 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。	 800円 大人気! 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&たっぶり胡麻ソース ライス大盛+50円	 700円 電子レンジOK 日本人の味覚に一番合うと言われる バターチキンカレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円	 750円 自家製塩こうじチャーシューと人気のチャーハンのセット チャーシュー チャーハン ライス大盛+100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	 800円 きざみ生わ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 チーズと海苔の香りが美味しい人気メニュー! 海苔チーズ重ねカツ ライス大盛+50円	 700円 横浜のB級グルメ 生姜焼き&目玉焼き でがっつり! 横浜スタミナカレー 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

シン・海苔段々 **700円(税込)**

イカフライ・自身フライのせ 各+100円
焼き鮭のせ+200円

463円 (税込500円)	白ごはん半ライス 172kcal 白ごはん普通盛 343kcal 白ごはん大盛 468kcal	+50円	十穀米半ライス 173kcal 十穀米普通盛 346kcal 十穀米大盛 470kcal	+100円
-------------------------	---	------	--	-------