



◎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個お届けの場合、手数料として50円いただいています。  
何卒ご理解のほどよろしく願いいたします。  
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	
14	火	週初め 人気のヒレカツ & ガリバタチキン	手作りエビフライ	【生姜で体が温まります】豚肉の生姜焼き/小松菜としめじの煮浸し/ごぼうと枝豆のサラダ/もやしの和え物	エ:271 た:16.4 塩:1.8	糖質 14.7g	肉 630円税込 鶏唐揚げに香味ネギだれが合う！ ユーリンチー定食 ライス付
15	水	イカメンチ & 豚肉のチゲ炒め	からあげ	薬膳メニュー【ふわふわ卵の親子煮です】親子煮(醤油麹)/大学芋(ごま)/小松菜と春雨のソテー(なつめ)/キャベツと人参のおかか和え(松の実)/塩麹切昆布と切干キムチの和え物(塩麹)	エ:301 た:12.6 塩:2.2	糖質 28.8g	肉 650円税込 キャベツ&ソース 味変に卵とじ ごはんに乗せたらかつ丼 とんかつときどきカツ煮定食 ライス付 とんかつ2枚入りダブルは 1000円
16	木	厚切りハムカツ & ホッケ塩焼き	自家製チャーシュー	【やっぱり大好き照り焼きハンバーグ】照り焼きハンバーグ/バジルパスタ/じゃがいもの味噌バター煮/ブロッコリーとねぎの和え物	エ:278 た:10.6 塩:2.0	糖質 19.0g	魚 630円税込 たっぷり生姜で体の芯から温まる！ サバの生姜焼き定食 ライス付
17	金	エビフライ & お楽しみフライ	手作り塩こうじハンバーグ	【コクうま！すき焼風に仕上げました】すき焼き風煮/金平ごぼう/カニカマの卵炒め/チンゲン菜とわかめの和え物	エ:226 た:9.9 塩:2.2	糖質 16.8g	スパゲティ 550円税込 あさりの旨みたっぷりの塩味スパ！ レンジOK あさりと小松菜のスパゲティ(総量300g) (大盛+100円)
20	月	チキンカツ & ポークストロガノフ	春巻き	美味しお DAY【甘酒&みその発酵食品最強コンビ】鶏と里芋の甘酒みそだれ/きのこのオイマヨソテー/もやしのゆかり和え/ほうれん草の辛し和え	エ:187 た:18.2 塩:1.8	糖質 13.6g	肉 630円税込 万年屋オリジナル中華マヨがご飯と合う！ 中華からあげ定食 ライス付
21	火	ボリューム満点カレーコロッケ & 豚肉とレンコンのシャキシャキ炒め	自家製ローストポーク	【味噌が決め手！美味しい西京焼きです】さわらの西京焼き/ほうれん草のソテー/大根のそぼろ煮/海藻サラダ	エ:221 た:17.8 塩:2.7	糖質 12.6g	肉 630円税込 人気の豚バラ肉の生姜焼き 定番しょうが焼き定食 マヨ付、ライス付 しょうが焼き2倍入りダブルは 900円
22	水	大きなメンチカツ & 鶏肉の辛みそ炒め	イカフライ	薬膳メニュー【冬野菜をスパイシーに！】豚肉と冬野菜のカレー炒め(ウコン・にんにく)/ブロッコリーの塩麹炒め(塩麹)/ピーマンの金平(醤油麹)/ポテトサラダ(なつめ)/白きくらげのナムル(白きくらげ)	エ:250 た:13.0 塩:1.8	糖質 10.4g	魚 650円税込 桜チップで自家製スモークした銀鮭を焼いた人気メニュー スモークサーモン ライス付
23	木	濃厚ホタテクリームフライ & 四川風マーボー春雨	甘酢からあげ	【懐かしの味ポークケチャップ】ポークケチャップ/のり塩ポテト/フレンチサラダ/もやしのおかか和え	エ:223 た:14.1 塩:1.8	糖質 13.8g	スパゲティ 550円税込 ベーコン入り和風醤油スパ レンジOK NEW 和風スパゲティ(総量300g) (大盛+100円)
24	金	ハンバーグ デミグラスソース	自家製チャーシュー	【クセになる美味しさ、よだれ鶏です】よだれ鶏/ブロッコリーと油揚げの煮物/もやしと人参のお浸し/ほうれん草の胡麻和え	エ:180 た:19.5 塩:2.3	糖質 9.3g	SP 730円税込 野菜がたっぷり摂れる本格ビビンバ 韓国ビビンバ丼(大盛+50円)肉増し+150円

パスタシリーズ始まるよ！  
破格の550円  
ワタルのスパゲティ

550円  
1/14~1/17  
あさりと小松菜のスパゲティ  
大盛+100円  
特別価格800円

550円  
1/20~1/24  
和風スパゲティ  
大盛+100円  
お母さんののり弁  
イカフライ・白身フライのせ  
各+100円  
焼き鮭のせ+200円

数量限定メニュー  
前回人気で売り切れのため再登場！！

駅弁シリーズも前日予約でお届けいたします！ 会議や来客などにもぴったり！  
・水戸印籠弁当1250円税込 ・三浜たこめし、茨城の芋ごはん弁当各1100円税込

～お弁当ママ知識～  
電子レンジでの温めは、輪ゴムを外してソースや醤油を取り出し、蓋のふちを少し開けた状態で、600Wで1分ほど温めてください。(温め時間はおかずによって調整して下さい)

14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
800円 火山の火口に たっぷりエビチリ！ エビチリ火山 チャーハン 大盛+100円	830円 ワタルの渾身作！ じゃが芋とピリ辛チーズ を鶏肉で巻いた スパイシーチキン チーズじゃがカツ ライス大盛+50円	830円 人気のチキン南蛮に 濃厚明太タルタル チキン南蛮 ライス大盛+50円	750円 横浜のB級グルメ 生姜焼き&目玉焼き 横浜スタミナ カレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円	750円 オムライスにエビフライ &白身フライとたっぷり タルタルソース！ 金沢 ハントライス ライス大盛+100円	830円 大人気！ ワタルの手作り ハンバーグ シャリアピン ソース(200g) ライス大盛+50円	830円 人気のチキン南蛮に スパイスを効かせた レッドホット チキン南蛮 ライス大盛+50円	830円 大人気！ 塩こうじが肉の 旨味引き出す！ ワタルの 自家製塩こうじ チャーシュー 和風タルタル付 ライス大盛+50円	800円 電子レンジ可 辛めに仕上げた 和風だしのカレー 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

※鶏めし、牛弁当はお休みさせていただきます

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 172kcal  
白ごはん普通盛 343kcal  
白ごはん大盛 468kcal +50円  
+10穀米半ライス 173kcal  
+10穀米普通盛 346kcal +50円  
+10穀米大盛 470kcal +100円