



# 令和8年1月後半メニュー

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、内容が変更になることがあります。

お弁当1個お届けの場合、手数料として50円いただいている。  
何卒ご理解のほどよろしくお願ひいたします。  
ランチ仲間を増やしてください！！

| 日付 | 曜日 | 日替り 510円 (税込 550円)         | パワーアップ弁当<br>550円+100円 | ヘルシーメニュー 510円 (税込 550円)<br>【水曜日の()内は代表的な薬膳食材】                          | 栄養価                      |             | 週替りメニュー                         |   |                                 |
|----|----|----------------------------|-----------------------|--|--------------------------|-------------|---------------------------------|---|---------------------------------|
| 13 | 火  | 男爵コロッケ&豚肉とキャベツのスパイシー炒め     | 自家製ローストポーク            | 【ごはんが進むテッパンおかず】<br>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/ほか2品                 | 工:273<br>た:16.5<br>塩:2.0 | 糖質<br>14.8g | 肉<br>650円税込                     | ハンバーグシャリアピンソース & ウィンナー & オムレツ ライス付                |                                 |
| 14 | 水  | SP 丼メニュー<br>ソースチキンカツ丼      | 手作りエビフライ              | 【自家製醤油麹でより美味しい！】<br>親子煮(醤油麹)/大学芋(黒ごま)/小松菜と春雨のソテー(きくらげ)/ほか2品            | 工:235<br>た:11.7<br>塩:2.0 | 糖質<br>23.5g | 魚<br>650円税込                     | 甘酢の旨みがじゅわっと染まる<br>赤魚竜田 南蛮漬け ライス付                  |                                 |
| 15 | 木  | サーモンフライ & 鶏肉のビビンバ炒め        | 手作り塩こうじハンバーグ          | 【おろしでさっぱり美味しい】<br>チキンおろしステーキ/バジルパスタ/じゃがいもの味噌バター煮/ほか2品                  | 工:259<br>た:14.5<br>塩:2.1 | 糖質<br>18.7g | 1/13<br>(火)<br>~<br>1/16<br>(金) | 丼<br>650円税込                                       | ピリ辛味で人気の韓国丼<br>チーズタッカルビ丼 大盛+50円 |
| 16 | 金  | キャベツメンチカツ & ホッケ塩焼き         | 自家製チャーシュー             | 【具だくさんで食べ応え抜群】<br>すき焼き風煮/きんぴらごぼう/カニカマの卵炒め/ほか2品                         | 工:226<br>た:10.1<br>塩:2.2 | 糖質<br>15.0g | SP<br>750円税込                    | ピリ辛台湾ミンチとニラもやしたっぷり汁なし麺<br>皿たいわん (大盛+100円)         |                                 |
| 19 | 月  | 旨いグラタンクリームコロッケ & ハッシュドポーク  | 自家製ローストポーク            | 【ホックリ里芋が美味しい】<br>鶏と里芋の甘酒みそだれ/ごぼうの味噌煮/もやしのゆかりマヨ和え/ほか2品                  | 工:237<br>た:18.6<br>塩:2.3 | 糖質<br>18.4g | 肉<br>650円税込                     | 甘辛い和風だれでごはんがススム！<br>甘辛和風からあげ ライス付                 |                                 |
| 20 | 火  | マグロカツ & ガツンと鶏肉のガーリック炒め     | 手作りエビフライ              | 【いばらき美味しい DAY】<br>さわらの西京焼き/ほうれん草のソテー/海藻サラダ/ほか2品                        | 工:209<br>た:18.4<br>塩:1.9 | 糖質<br>12.3g | 1/19<br>(月)<br>~<br>1/23<br>(金) | 魚<br>700円税込                                       | 人気ナンバー1 魚メニュー<br>銀鮭の西京焼き ライス付   |
| 21 | 水  | エビカツ & 八宝菜                 | ミニチキン南蛮               | 【クミンの香りが食欲をそそります】<br>豚肉と冬野菜のカレー炒め(クミン)/ブロックリーの塩麹炒め(塩麹)/ポテトサラダ(胡椒)/ほか2品 | 工:256<br>た:13.3<br>塩:2.0 | 糖質<br>11.9g | 丼<br>650円税込                     | 濃厚塩だれが美味しい レンジOK<br>ネギ塩豚カツ丼 大盛+50円                |                                 |
| 22 | 木  | アジフライ & ご飯に合う豚肉チャプチエ       | 自家製チャーシュー             | 【トマトケチャップの酸味がクセになる！】<br>ポークケチャップ/のり塩ポテト/かまぼこサラダ/ほか2品                   | 工:239<br>た:12.7<br>塩:2.0 | 糖質<br>13.8g | スパゲティ<br>600円税込                 | みんな大好きツナマヨ レンジOK<br>ツナマヨスパゲティ (総量 300g) (大盛+100円) |                                 |
| 23 | 金  | 金曜日はカレーの日<br>みんな大好きハムカツカレー | イカフライ                 | 【鶏むねでヘルシー】<br>よだれ鶏/チンゲン菜の中華炒め/もやしと人参のお浸し/ほか2品                          | 工:219<br>た:12.7<br>塩:2.1 | 糖質<br>13.5g | SP<br>750円税込                    | 野菜たっぷり本格ビビンバ<br>韓国ビビンバ丼 (大盛+50円)                  |                                 |

## 数量限定メニュー

| 13日(火)   | 14日(水)  | 15日(木)   | 16日(金)  | 19日(月)  | 20日(火)   | 21日(水)   | 22日(木)  | 23日(金)  |
|--|---|--|---|---|--|--|---|---|
| <br>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!<br><b>金沢ハントンライス</b><br>ライス大盛+100円 | <br>お箸で切れるほどやわらかい!<br><b>ワタルの酢豚ステーキ</b><br>ライス大盛+50円        | <br>きざみ海苔とえび天が8個乗ってまるで1口天むすのよう!<br><b>えび天むす重</b><br>ライス大盛+50円      | <br>薬膳カレー<br>十穀米付き<br>クコの実、カルダモン、クミン、コリアンダーなど体に良い食材入り!<br>ライス大盛+100円<br>ルー大盛+100円 | <br>北海道根室市のご当地グルメ<br><b>エスカロップ</b><br>ケチャップライスにポークカツ&デミソース<br>大盛+100円 | <br>ディアボラ風<br>(イタリア語で悪魔)<br><b>ワタルの手作りハンバーグ</b><br>(200g)<br>ライス大盛+50円 | <br>サイズUP!<br>具沢山タルタル<br><b>ワタルの手作りBigチキン南蛮</b><br>ライス大盛+50円 | <br>NEW!<br><b>ワタルの手作り明太たまごサラダ入りミルフィーユとんかつ</b><br>ライス大盛+50円 | <br>ふわとろ卵 &<br>スパイシーカレー & ガーリックライス<br><b>オムカレー</b><br>ライス大盛+100円<br>ルー大盛+100円 |
| 850円   | 850円  | 850円   | 800円  | 800円  | 850円   | 850円   | 850円  | 800円  |
| 510円<br>(税込550円)   | 白ごはん半ライス 172kcal<br>白ごはん普通盛 343kcal<br>白ごはん大盛 468kcal + 50円 | 白ごはん半ライス 173kcal<br>白ごはん普通盛 346kcal + 50円<br>白ごはん大盛 470kcal + 100円 | 510円<br>(税込550円)  | おにぎり各種(梅・鮭) ... 税込170円  | おにぎり各種(梅・鮭) ... 税込170円   | おにぎり各種(梅・鮭) ... 税込170円                                       | おにぎり各種(梅・鮭) ... 税込170円                                      | おにぎり各種(梅・鮭) ... 税込170円  |

