

平成31年4月後半メニュー

弁当の万年屋 TEL029-267-5104 FAX029-267-5916

数量限定メニュー(前日予約できます!)





◎当日のご注文は、AM10:00までをお願いいたします。

※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。

Facebook や twitter、instagram で最新情報や本日の日替わりメニューなどお得な情報を更新中!! 牛すじとこんにゃくの贅沢煮新発売! お弁当の万年屋

| 4月17日(水) | 4月24日(水) |
|---|--|
|  <p>800円</p> <p>コトコト煮込んだおばあのラフテーお箸で切れるライス付</p> |  <p>800円</p> <p>爽やかな辛さが病みつきに! グリーンカレー&ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ)ライス付</p> |

一段のり弁当の内好評発売中!
皇室ご献上の浜「東松島市矢本」海苔、黒澤醤油店「番蔵」使用。
一段のり弁当・幕の内(おかず付) 700円(税込760円)
シンプルな二段のり弁当 500円(税込540円)
二段のり弁当+おかず デラックスのり弁当 800円(税込870円)



昔ながらの洋食屋さんのハンバーグライス付
昔懐かしいトマトベースソースのハンバーグを洋食屋さん風におしゃれに仕上げました。



わらじかつ丼大盛+50円
秩父名物「わらじかつ」旅に出よう! 秩父で人気のB級グルメわらじかつ丼を再現。でっかいとんかつが2枚乗ってボリューム満点!!



なかつ中津からあげライス付
大分のB級グルメ。醤油ベースのタレにしっかり漬け込んだサクサク、ジューシーな唐揚げ! 万年屋人気メニューの一つ!



オムナポリ大盛+50円
オムライスとナポリタンの洋食セット。両方楽しみたい欲張りさんにおススメの一品です!

おにぎり各種(梅・鮭・コブ・明太・ツナマヨ) 税込120円

カレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円
とんかつのせ+150円

【白ごはん+十穀米の料金及びカロリー表】

| | | |
|---------------|----------|---------------|
| 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 |
| | 十穀米半ライス | 214kcal |
| | 十穀米普通盛 | 428kcal +50円 |
| | 十穀米大盛 | 556kcal +100円 |

| 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) | 栄養価 | 一口メモ | 週替りメニュー |
|----|----|--------------------------------|--------------------|---|--------------------------|---|-------------------|
| 15 | 月 | やわらかチキンカツ&豚肉とレンコンのシャキシャキ炒め | メカジキ竜田甘酢あん | 【えびとイカはオイスターソースと相性ばっちり】えびとイカのオイスター炒め/きのこのイタリアンサラダ/ブロッコリーのチーズ焼き/さつま芋のオレンジ煮/他2品 | エ:295 た:19.7 塩:3.1 | ブロッコリーはビタミンCが豊富で、強い抗酸化作用があり、動脈硬化を防いだり美容に欠かせないコラーゲンを作る際に重要な栄養素です。美容に高い効果・効能が期待できます | 510円 税込550円 |
| 16 | 火 | 男爵コロッケ&ホッケ塩焼き | 手作りエビフライ | 【人気の豚キムチは間違いなくおいしさ】豚肉のキムチ炒め/筍の土佐煮/リンゴ入りコールスローサラダ/ほうれん草のごま和え/他2品 | エ:331 た:18.7 塩:3.1 | たけのこには特徴的な成分として、チロシンがあります。アミノ酸の一種なのですが、水煮したものを冷やすと節の隙間などにつく白い粒状のものが、チロシンです。 | 魚510円 税込550円 |
| 17 | 水 | アジフライ&豚ひき肉とキャベツのピリ辛炒め | 手作り塩こうじハンバーグ | 【切干大根でカロリーおさえ栄養プラスの青椒肉絲】チンジャオロース/ごぼう煮/小松菜と桜えびのチャンプルー/ひじきと蓮根の炒め煮/他2品 | エ:308 た:23.1 塩:3.1 | 「海の宝石」桜えび。殻ごと食べられる桜えびは、美容や生活習慣病予防など、身体にうれしい栄養素を多く含み、高タンパクで低脂肪、ダイエットや筋力の維持・アップに効果的です | 丼463円 税込500円 |
| 18 | 木 | 鶏肉とチンゲン菜のスタミナ炒め&サーモンフライタルタルソース | メカジキ竜田甘酢あん | 【脳を活性化する青魚をたくさん食べよう!】鯖の塩麹焼き/茄子とピーマンの甘辛炒め/菜の花と水菜のサラダ/ひじきとほうれん草の白和え/他2品 | エ:333 た:20.6 塩:2.6 | 塩麹を活用すると、塩分の摂取量を減らすことができ、塩麹の消化酵素で食材を柔らかくし上げることができます。麹菌が腸内環境を整え、健康・美容の効果も期待できます | 冷し麺463円 税込500円 |
| 19 | 金 | 万年屋オリジナル中華からあげ&豚串カツ | 手作りエビフライ | 【鶏肉と畑の肉とトマトの相性は?抜群!!】鶏肉と大豆のトマト煮/ビーフンのサラダ/菜の花とさつま揚げの煮浸し/ふきの煮物/他2品 | エ:328 た:13.4 塩:3.1 | ふきの茎や葉は高血圧や大腸がんなどの生活習慣病の予防に効果があると言われ、古くから薬としても使われ、民間療法で痰を切り咳を止める薬用としても使われています | カレー510円 税込550円 |
| 22 | 月 | エビカツ&鶏肉のオイスター炒め | 手作り塩こうじハンバーグ | 【韓国で人気のブルコギ!甘辛い味漬けがとまらない】ブルコギ/じゃが芋の胡麻がらめ/ごぼうの煮物/セロリの南蛮漬け/他2品 | エ:324 た:15.8 塩:3.0 | セロリの特徴的な香りはアピオイルという精油成分やアピニンなどによるもので、イライラを鎮め精神を安定させる働きがあると言われます。特有の香りに効果があるようです。 | SP556円 税込600円 |
| 23 | 火 | 厚切りハムカツ&サワラのマヨネーズ焼き | メカジキ竜田甘酢あん | 【にんにくの芽は臭いはマイルド スタミナは抜群!】鶏肉とにんにくの芽のオイスター炒め/春雨サラダ/しめじと筍の旨煮/揚げ出し里芋/他2品 | エ:323 た:16.6 塩:2.9 | セロリの特徴的な香りはアピオイルという精油成分やアピニンなどによるもので、イライラを鎮め精神を安定させる働きがあると言われます。特有の香りに効果があるようです | 510円 税込550円 |
| 24 | 水 | ピリ辛味が食欲そそる豚肉のチゲ炒め | 手作りエビフライ | 【赤白緑!色鮮やかなオランダ揚げ】鯖のオランダ揚げ/きんぴらごぼう/もやしと小松菜とじゃこの和え物/きゅうりの中華風甘酢漬け/他2品 | エ:318 た:17.6 塩:2.7 | きゅうりはビタミンCが豊富。しかしアスコルビナーゼのいうビタミンCを壊してしまう成分も含まれています。酢の物にして食べると、アスコルビナーゼの働きが酢で抑えられます | 魚510円 税込550円 |
| 25 | 木 | 平成さよならメニュー エビフライ&生姜焼き | 手作り塩こうじハンバーグ | 【豚肉の栄養が野菜を加えて吸収率アップ!】野菜たっぷりポークソテー/さつま芋の甘煮/わかめの中華サラダ/ビーフンと海老の和え物/他2品 | エ:349 た:18.7 塩:2.9 | わかめは髪や皮膚の健康を保つヨウ素が多く、ヌルヌル成分は食物繊維アルギン酸。体内でナトリウムを吸着・排出して高血圧予防、血中コレステロール値を下げる働きをします | 丼463円 税込500円 |
| 26 | 金 | カニクリームフライ&豚肉とアスパラのガーリック炒め | メカジキ竜田甘酢あん | 【大人気のハンバーグ!トマトが旨さをひきだす!】ハンバーグトマトソース/アスパラとじゃが芋のチーズ焼き/根菜の炒め煮/三色お浸し/他2品 | エ:281 た:15.0 塩:2.7 | トマトはグルタミン酸という「うまみ成分」を多く含みます。昆布と同様の成分で、料理のだしとして大活躍します。酸味と甘みのバランスが良い所も味の決め手となります | 冷し麺463円 税込500円 |
| | | | | | | | カレー510円 税込550円 |
| | | | | | | | SP556円 税込600円 |