



令和6年6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	
3	月	週初めは人気のヒレカツ！	メカジキ竜田甘酢あん	【食物繊維たっぷりのきのこ合わせたヘルシーな一品】 きのこ海老の中華炒め/しゅうまい/キャベツの肉みそ炒め/もやしゆかり和え/ほか2	エ:204 た:14.0 塩:2.1	糖質 13.1g	肉 630円税込 黒酢でさっぱりジューシーに仕上げた 黒酢酢豚定食 ライス付
4	火	ふっくら美味しいアジフライ	甘酢からあげ	【爽やかなトマトソースのハンバーグ】 ハンバーグトマトソース/バジルパスタ/じゃがいものカレー炒め/小松菜と海苔の和え物/ほか2品	エ:255 た:10.5 塩:2.5	糖質 23.6g	魚 600円税込 1日分のDHA・EPAが摂れる！ サバの自家製塩こうじ焼き ライス付
5	水	ほっこりする味カレーコロッケ	ミニ焼鮭	薬膳メニュー【揚げずにヘルシーパン粉焼き♪】 鶏肉のパン粉焼き(パセリ)/具だくさんビーフン(醤油麹)/金平ごぼう(唐辛子)/ブロッコリーと油揚げの煮物(金針菜)/レンコンマヨ和え(クコの実)/たたききゅうり(ゴマ)	エ:344 た:17.3 塩:2.2	糖質 28.5g	6/3(月)～6/7(金) 丼 600円税込 【人気】海鮮天井(大盛+50円) レンジOK 海老天&いか天&海鮮かき揚げ
6	木	甘辛味で大満足！鶏肉のビビンバ炒め	自家製チャーシュー	【白菜と豚バラ肉は相性抜群】 豚バラ白菜/さつまいもの甘煮/厚揚げとピーマンの甘辛炒め/もやしの梅マヨ和え/ほか2品	エ:356 た:12.4 塩:2.2	糖質 28.5g	SP 700円税込 ニューヨークで人気の屋台めし！ チキンオーバーライス(大盛+100円) レンジOK
7	金	みんな大好きからあげ弁当	手作りエビフライ	【和食の王道！】 ぶりの照り焼き/ブロッコリーの炒め物/じゃがいもの土佐煮/小松菜のごま和え/ほか2品	エ:288 た:17.7 塩:2.4	糖質 18.4g	冷し麺 600円税込 ゴマの風味香る人気の冷し麺 冷し担々麺 (ふりかけ半ライス+120円)
10	月	トロトロ卵のカツ煮弁当	手作り塩こうじハンバーグ	【豚肉としょうがは栄養バランスが最高です！】 豚肉のしょうが焼き/厚焼卵/じゃがいもの味噌バター煮/わかめサラダ/ほか2品	エ:317 た:17.4 塩:2.6	糖質 22.2g	肉 600円税込 刺激的な旨さが病みつきに！ レッドスパイシーからあげ ライス付
11	火	甘みと旨みのホイコーロー	イカフライ	【スタミナ炒めで体力回復！】 鶏肉のスタミナみそ炒め/がんもの煮物/春雨サラダ/三色お浸し/ほか2品	エ:289 た:14.1 塩:2.0	糖質 22.7g	6/10(月)～6/14(金) 魚 630円税込 【人気】西京味噌がごはんとの相性バツグン！ 銀鮭の西京焼き ライス付
12	水	衣はサクサク中はジューシーとろ～りチーズ入りチキンカツ	春巻き	薬膳メニュー【塩麹で菌活！美味しさUPさせました】 赤魚の塩麹焼き(塩麹)/れんこんの甘辛炒め(なつめ)/切り昆布の煮物(醤油麹)/豆腐ステーキ/ブロッコリーの胡麻和え(ゴマ)/ネギのマリネ(クミン)	エ:248 た:17.4 塩:2.8	糖質 21.8g	丼 600円税込 豆腐と茄子の旨味たっぷりとろ～り美味しい NEW 塩マーボー丼(大盛+50円) レンジOK
13	木	相性バツグンサーモンフライタルタルソース	手作り海老天	【ジューシーな竜田揚げに香味ダレがやみつき！】 鶏もも竜田香味だれ/チヂミ/インゲンと玉葱のソテー/キャベツと海苔サラダ/ほか2品	エ:320 た:14.5 塩:2.3	糖質 17.1g	SP 680円税込 甘辛肉みそが美味しい中国の汁なし麺 ピリ辛ジャージャー麺(大盛+100円) レンジOK
14	金	ハンバーグデミグラスソース	からあげ	【ウコンでアンチエイジング！】 豚とブロッコリーのカレー炒め/小松菜の卵とじ/キャベツの梅おおか和え/にんじんラペ/ほか2品	エ:278 た:15.0 塩:1.6	糖質 16.3g	冷し麺 600円税込 定番で人気のとろろそば 冷しとろろそば (ふりかけ半ライス+120円)

数量限定メニュー

600円 6/3～6/7 海鮮天井

600円 6/10～6/14 塩マーボー丼

700円 6/3～6/7 チキンオーバーライス

680円 6/10～6/14 ピリ辛ジャージャー麺

数量限定メニュー

3日(月) 830円 生姜焼き & 唐揚げセット ライス大盛+50円	4日(火) 830円 塩こうじが肉の旨味引き出す！ 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	5日(水) 800円 タイ風チキンライス しっとりやわらか鶏肉をエスニック風のタレで食べる カオマンガイ バクチャー付 ライス大盛+100円	6日(木) 800円 【おすすめ】 さっぱり美味しいとろとろとわさび醤油で食べる ライスとんかつ ライス大盛+50円	7日(金) 750円 電子レンジOK 辛めに仕上げたオリジナルカレー 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	10日(月) 700円 本格韓国風ピリ辛味 ビビンバチャーハン ライス大盛+100円	11日(火) 800円 サイズUP！ 具沢山タルタル至高のチキン南蛮 ライス大盛+50円	12日(水) 800円 【おすすめ】 SP冷し麺セット 明太スープスパ&シーフードピラフ	13日(木) 830円 薄くたたいた鶏肉を揚げたオーストラリア料理 衣に粉チーズでアクセント！ シュニツツェル自家製タルタル付 ライス大盛+50円	14日(金) 700円 電子レンジOK スパイスがきいた キーマカレー 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 172kcal
白ごはん普通盛 343kcal
白ごはん大盛 468kcal +50円

+ 穀米半ライス 173kcal
+ 穀米普通盛 346kcal +50円
+ 穀米大盛 470kcal +100円

シン・海苔段々イカフライ・白身フライのせ各+100円
700円(税込) 焼き鮭のせ+200円