



# 令和6年5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円いただいております。  
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)<br>【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  |   |
|----|----|-------------------------------------|--------------------|---|--------------------------|----------|---|
| 7  | 火  | 旨み凝縮 八宝菜 & かぼちゃコロッセ                 | メカジキ竜田甘酢あん         | 【マーメイドでやわらかく仕上げました】<br>鶏肉のマーメイド焼き/キャベツとパプリカの醤油麹炒め/じゃが芋のそぼろ煮/小松菜とツナの和え物/ほか2品   | エ:302<br>た:18.6<br>塩:1.8 | 糖質 28.2g | 肉 600円税込<br>GW明けスタミナつけて頑張ろう！<br>スタミナ豚バラ炒め定食 ライス付                  |
| 8  | 水  | ご飯がススム ヒレカツ & ガリバタチキン炒め             | 手作りエビフライ           | 薬膳メニュー【北海道名物！鮭のちゃんちゃん焼き】<br>鮭のちゃんちゃん焼き(醤油麹・金針菜)/チヂミ(ごま)/さつまいものレモン煮(レモン)/チンゲン菜ともやしの炒め物(松の実)/カリフラワーのマリネ(桂花)/きゅうりの梅おかか漬(梅) | エ:318<br>た:15.2<br>塩:2.3 | 糖質 31.8g | 魚 600円税込<br>イギリス式のふわふわタラの唐揚げ<br>タラのからあげ定食 ライス付                    |
| 9  | 木  | SPメニュー<br>ふっくらアジフライ & 肉野菜炒め & 一口カレー | 手作り海老天             | 【具だくさんのさっぱり炒め】<br>鶏肉と青梗菜のさっぱり炒め/しゅうまい/切り昆布の煮物/ツナごぼうサラダ/ほか2品   | エ:340<br>た:16.8<br>塩:3.0 | 糖質 26.0g | 丼 600円税込<br>人気のロコモコ丼にチーズがプラス！<br>チーズロコモコ丼 (大盛+50円) レンジOK          |
| 10 | 金  | ご飯にのせたらとろ～りカツ煮弁当                    | からあげ               | 【ガーリックパワーでスタミナつけましょう】<br>豚肉のガーリック味噌炒め/厚焼卵/じゃがいもの味噌バター煮/れんこんマヨ和え/ほか2品  | エ:329<br>た:13.9<br>塩:3.0 | 糖質 27.7g | SP 680円税込<br>大人気！ 具だくさん中華あんをたっぷりかけた<br>中華あんかけ焼きそば (大盛+100円) レンジOK |
| 13 | 月  | 大きなハンバーグ さっぱりおろしソース                 | 自家製チャーシュー          | 【生姜が新陳代謝を促す】<br>サワラの生姜煮/ポパイのとコーンのバターソテー/キャベツと人参のおかか和え/もやしの辛し和え/ほか2品   | エ:235<br>た:15.9<br>塩:2.9 | 糖質 25.9g | 肉 600円税込<br>大人気！ 万年屋オリジナル中華マヨ味<br>中華からあげ定食 ライス付                   |
| 14 | 火  | 人気の厚切りハンカツ & ちょっと辛めの豚キムチ炒め          | 手作り塩こじハンバーグ        | 【人気のポークソテーをさっぱりレモンバターで】<br>ポークソテーレモンバター/キャベツの肉みそ炒め/おくらのおかか和え/マカロニサラダ/ほか2品   | エ:328<br>た:15.7<br>塩:1.9 | 糖質 27.2g | 魚 600円税込<br>人気ナンバー1 魚メニュー！<br>銀鮭の西京焼き ライス付                        |
| 15 | 水  | エビフライ2本タルタル付き & ハッシュドポーク            | 春巻き                | 薬膳メニュー【たっぷり野菜のプルコギをどうぞ！】<br>プルコギ(醤油麹・松の実)/千草焼/大根のそぼろ煮(金針菜)/小松菜と春雨のソテー(なつめ)/人参ツナマヨサラダ(ごま)/きゅうりのおかか漬(クコの実)                | エ:325<br>た:16.4<br>塩:1.8 | 糖質 29.1g | 丼 600円税込<br>お客様からのリクエストメニュー！<br>ネギ塩豚カルビ丼 (大盛+50円) レンジOK           |
| 16 | 木  | 鶏の大葉チーズロールフライ & 豚肉のごま味噌炒め           | 甘酢からあげ             | 【具だくさん中華煮】<br>中華煮/なすとピーマンの甘辛炒め/ひじき煮/にんじんのカレーマリネ/ほか2品  | エ:309<br>た:13.8<br>塩:2.5 | 糖質 20.2g | SP 680円税込<br>お客様からのリクエストメニュー！<br>皿たいわん (大盛+100円) レンジOK            |
| 17 | 金  | 大きなメンチカツ & サバのマヨチーズ焼き               | イカフライ              | 【バジルの香りで食欲増進】<br>鶏肉のパン粉焼き/ブロッコリーの塩麹炒め/里芋の煮ころがし/もやしとパプリカのお浸し/ほか2品  | エ:254<br>た:15.6<br>塩:2.0 | 糖質 21.7g | 冷し麺 600円税込<br>みんな大好きカレーうどん<br>カレーさぬきうどん (ふりかけ半ライス+120円) レンジで加熱もOK |

### 数量限定

| 7日(火)   | 8日(水)  | 9日(木)  | 10日(金)  | 13日(月)  | 14日(火)   | 15日(水)  | 16日(木)  | 17日(金)  |  |
|---|--|--|---|---|--|---|---|---|--|
|  <p>680円</p> <p>人気!</p> <p>なんきんはん<br/>南京飯</p> <p>揚げたチャーシューをふわた口玉子でとじたオリジナルメニュー<br/>ライス大盛+50円</p> |  <p>800円</p> <p>茨城を食べよう！</p> <p>常陸牛と県産ゴボウ入りメンチカツ<br/>ライス大盛+50円</p> |  <p>800円</p> <p>人気!</p> <p>SP 冷し麺セット<br/>海老天ぶらそば &amp; ミニ塩豚カルビ丼</p> <p>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。</p> |  <p>700円</p> <p>電子レンジOK</p> <p>世界一美味しいと言われるタイカレー<br/>マッサマンカレー</p> <p>ライス大盛+50円<br/>ルー大盛+100円</p> |  <p>750円</p> <p>電子レンジOK</p> <p>自家製甘酒入りやわらか牛すじ肉のオムハヤシ<br/>大盛+100円</p> |  <p>800円</p> <p>チーズと海苔の香りが美味しい人気メニュー！<br/>海苔チーズ重ねカツ<br/>ライス大盛+50円</p> |  <p>800円</p> <p>「至高」シリーズ<br/>いつもよりサイズUP<br/>ネギたっぷりソース<br/>至高のゆーりんちー油淋鶏<br/>ライス大盛+50円</p> |  <p>800円</p> <p>おすすめ</p> <p>SP 冷し麺セット<br/>盛岡冷麺風 &amp; ミニガーリックライス</p> <p>冷し麺 &amp; ミニ丼のお得なメニュー！</p> |  <p>700円</p> <p>電子レンジ可</p> <p>横浜のB級グルメ<br/>生姜焼き &amp; 目玉焼き<br/>でがっつり！<br/>横浜スタミナカレー</p> <p>ライス大盛+50円<br/>ルー大盛+100円</p> |  |
| <p>おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込170円</p>   |  |  |   | <p>463円 (税込500円)</p> <p>白ごはん半ライス 201kcal<br/>白ごはん普通盛 403kcal<br/>白ごはん大盛 554kcal +50円</p>  | <p>214kcal<br/>428kcal +50円<br/>556kcal +100円</p>  | <p>シン・海苔段々イカフライ・白身フライのせ各+100円<br/>700円(税込) 焼き鮭のせ+200円</p>   |   |   |  |