



令和6年10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	
30	月	やわらかチキンカツ	ミニ焼鮭	【豚肉とキャベツの定番ですよ】 回鍋肉/餃子/ブロッコリーと油揚げの煮物/ほうれん草のおかか和え	エ:286 た:15.5 塩:2.9 糖質 17.9g	9/30 (月) ~ 10/4 (金)	肉 630円税込 黒酢でやわらかジューシー！ 黒酢酢豚定食 ライス付
1	火	名古屋名物味噌カツ弁当	メカジキ竜田甘酢あん	【カレー風味で食欲増進】 豚肉のカレー炒め/大学芋/きのこことこんにゃくの甘辛煮/小松菜のおひたし	エ:234 た:11.9 塩:1.6 糖質 16.9g		魚 600円税込 自家製塩こうじでサバの旨み引き出す サバの自家製塩こうじ焼き ライス付
2	水	大人気の カニクリームコロッケ	からあげ	薬膳メニュー【とろーり野菜あんかけで召し上がれ】 赤魚の野菜あんかけ(塩麴)/キャベツの肉みそ炒め(松の実)/ひじき煮(金針菜)/三色お浸し(クコの実)/やみつききゅうり(ごま)	エ:198 た:15.5 塩:2.3 糖質 13.3g		丼 600円税込 旨辛ダレがご飯との相性バツグン！ 大人気！旨辛チキンカツ丼 (大盛+50円) レンジOK
3	木	食欲そそる豚キムチ炒め	手作りエビフライ	【ご飯がすすむ味噌の香り】 鶏肉のみそ焼き/ほうれん草と春雨のソテー/ピーマンの金平/キャベツと大根の和え物	エ:287 た:16.7 塩:2.8 糖質 17.2g		SP 700円税込 タイ料理の定番！ ガパオライス (大盛+50円) レンジOK
4	金	スパイシーな タンドリーチキン	イカフライ	【人気のトマトソースハンバーグ】 ハンバーグトマトソース/バジルパスタ/ポパイとコーンのバターソテー/キャベツとえのきの和え物	エ:249 た:10.5 塩:1.9 糖質 20.9g	冷し麺 600円税込 大分名物とり天&さぬきうどん！ とり天さぬきうどん (ふりかけ半ライス+120円)	
7	月	週の初めは人気のヒレカツ	イ自家製チャーシュー	【お魚の竜田揚げも美味しいんです！】 さばの竜田揚げ/じゃがいもの金平/ほうれん草の梅和え/春雨サラダ	エ:262 た:14.7 塩:2.0 糖質 15.2g	10/7 (月) ~ 10/11 (金)	肉 630円税込 NEW ピリッとスパイシーな鶏唐揚げ 旨辛スパイシーからあげ ライス付
8	火	四川風マーボー春雨 &エビカツ	春巻き	【塩麴に漬けたお肉はしっとり！うまさ倍増】 豚肉と秋野菜の塩麴炒め/かぼちゃ煮/五目煮/キャベツと人参のおかか和え	エ:243 た:15.3 塩:2.2 糖質 20.5g		魚 630円税込 魚人気ナンバー1メニュー 銀鮭の西京焼き ライス付
9	水	豚肉のプルコギ風	手作り塩こうじハンバーグ	薬膳メニュー【パン粉焼きでヘルシーに！】 鶏肉のパン粉焼き(バジル、パセリ)/具たくさんビーフン(醤油麴)/れんこんの甘辛炒め(ごま)/白きくらげのナムル(白きくらげ)/セロリの醤油漬(セロリ、とうがらし)	エ:262 た:14.8 塩:1.8 糖質 18.9g		丼 600円税込 具材たっぷりの中華あんかけ 中華丼 (大盛+50円) レンジOK
10	木	豚肉と玉ねぎの旨み感じる 豚串カツ	甘酢からあげ	【優しい味のチャンプルーです】 豆腐と卵の中華チャンプルー/しゅうまい/いんげん金平/ブロッコリー胡麻和え	エ:265 た:14.9 塩:2.1 糖質 17.4g		SP 700円税込 ピリ辛味が病みつきになる汁なし台湾ラーメン 大人気！皿たいわん (大盛+100円) レンジOK
11	金	#金曜日はカレーの日 和風ポークカレー コロッケのせ ライス大盛+50円 ルー大盛+100円	60gとんかつ 1枚のせ 150円 ダブル 300円	【鶏肉とさつま芋でコクと旨味がたっぷり】 鶏とさつま芋のこく旨炒め/大豆のコンソメ炒め/切り昆布の煮物/人参のマヨサラダ	エ:277 た:13.6 塩:2.5 糖質 20.8g	冷し麺 600円税込 甘く味付けした豚肉ときんぴらが美味しい！ 肉きんぴらさぬきうどん (ふりかけ半ライス+120円)	

700円 9/30~10/4
ガパオライス 大盛+50円

700円 10/7~10/11
皿たいわん 大盛+100円

630円 10/7~10/11
NEW 旨辛スパイシーからあげ ライス大盛+50円

数量限定メニュー

30日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
700円 電子レンジOK 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	800円 ワタルの手作り ハンバーグ (200g) 青唐辛子入り サルサソース ライス大盛+50円	800円 サクサクふわふわ 大きなタラフライ 自家製甘酒入り タルタルソース ライス大盛+50円	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	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	750円 電子レンジ可 北海道根室市 ご当地グルメ エスカロップ ケチャップライスに ポークカツ&デミソース 大盛+100円	830円 おすすり 薄くたたいた鶏肉を 揚げたオーストリア 料理衣に粉チーズ でアクセント！ シュニッツェル 自家製タルタル付 ライス大盛+50円	800円 人気のチキン南蛮に 濃厚明太タルタル 明太タルタル チキン南蛮 ライス大盛+50円	800円 チーズと海苔の 香りが美味しい 人気メニュー！ 海苔チーズ 重ねカツ ライス大盛+50円	780円 電子レンジ可 じっくり煮込んだ 牛筋が絶品！ ワタルの 牛すじ煮込 カレー ライス大盛+50円

おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込170円

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