

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



税込 1080 円 ※前日ご予約でお届けします!

◎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 ございます。

お弁当1個お届けの場合、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いたします。 ランチ仲間を増やしてください!!

		170020 207 0010 A 1808 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1							
日付	曜日	日命和6年111月後半	★/〒/	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		
11	月	エビカツ&旨辛!! キャベツと肉みそ炒め	自家製 ローストポーク	【バルサミコの酸味が効いたチキンです】 バルサミコチキン/小松菜と卵の和え物/なすの洋風炒め/春雨 サラダ	エ:238 た:12.9 塩:2.2		肉 630円 _{税込}	ピリ辛味噌味で食欲そそる 辛味噌からあげ定食 ライス付	
12	火	アジフライ&豚すき煮	手作り エビフライ	【さっぱり味の豚肉となすが美味しい】 豚肉となすのさっぱり炒め/白菜のおかか煮/マカロニサラダ/キャベツとコーンのお浸し	エ: 299 た: 17.2 塩: 1.9		肉 630円 _{税込}	生姜が効いた豚バラ肉でごはんがススム 定番しようが焼き定食マヨ付、ライス付 しょうが焼き 2 倍のダブルは 900 円	
13	水	とろ~りカニクリーム コロッケ&中華野菜炒め	からあげ	薬膳メニュー【西京タレが最強です!】 鮭の西京焼き(みそ)/にんじんしりしり(クコの実)/厚揚げとキャベツの甘辛炒め(醤油麹)/大根の塩昆布和え(ごま)/ブロッコリーのあまに和え(あまに)	エ:250 た:15.8 塩:1.7			1 日分の DHA・EPA が摂れる サバ味噌煮定食ライス付	
14	木	チンジャオロース &お楽しみフライ	自家製 チャーシュー	【野菜たっぷりビビンバ風炒めをどうぞ!】 ビビンバ風炒め/しゅうまい/ブロッコリーのケチャップ炒め/もや しのナムル	エ:242 た:15.6 塩:1.8		井 630円 _{税込}	海鮮天丼(大盛+50円) レンジOK 海老天&いか天&海鮮かき揚げ	
15	金	ごはんに乗せて美味しい カツ煮定食	イカフライ	【オイスターソースのコク旨炒め】 豚たまキャベツ旨だれ炒め/さつまいもサラダ/もやしの磯和え/ ほうれん草の梅マヨ和え	エ:246 た:12.8 塩:1.7		SP 730円 _{税込}	スパイシーなニラもやし炒めがたっぷり乗った汁なし麺 皿たいわん(大盛+100円)	
11 月 17 日(日) 大洗あんこう祭りで豚玉田めし(あんこう ver)や牛すじカレー販売します! ご来店お待ちしております!									
				「お各の辛田・羊吐」いノネナ					

【お魚の竜田も美味しいんです】 豚ヒレカツ&鶏ひき肉 香味ネギダレが美味しい人気メニュー 春巻き 月 アジの竜田揚げ/ブロッコリーと油揚げの煮物/粉ふきいも/和風 た:16.0 と白菜の甘辛炒め ユーリンチー定食ライス付 14.8g 630円税込 塩:1.9 サラダ 【安定感抜群の味付け!染み込むうまさの筑前煮】 磯香るメンチカツ& 生姜が効いた豚バラ肉でごはんがススム 糖質 肉 火 甘酢からあげ 19 筑前煮/キャベツの肉みそ炒め/豆腐のステーキ/もやしのゆか た:10.4 定番しょうが焼き定食マヨ付、ライス付 鶏肉のコチュジャン炒め 10.3g 塩:1.9 630円稅込 り和え 11/18 しょうが焼き 2 倍のダブルは 900 円 薬膳メニュー【なつめで気力・体力取り戻す】いばらき美味しお DAY (月) 手作り塩こうじ 魚 酢豚(なつめ)/さつま芋のシナモン煮(シナモン)/キャベツと卵の 糖質 桜チップで自家製スモークした銀鮭をふっくら焼いた 人気の豚串カツ&焼き魚 た:11.3 炒め物(醤油麹)/いんげんの胡麻和え(ごま)/白きくらげのナムル ハンバーグ 29.6g スモークサーモンライス付 630円稅込 塩:1.5 11/22 (白きくらげ) (金) レンジOK 丼 旨辛ダレがご飯との相性バツグン! 【やっぱりみんな大好き!】 工:237 やわらかイカフライ& 自家製 糖質 木 和風おろしハンバーグ/ツナごぼうサラダ/ペンネのトマト煮/ほう 21 た:11.7 旨辛チキンカツ丼(大盛+50円) 600円稅込 キャベツのガーリック炒め ローストポーク 17.2g 塩:1.9 れん草とコーンの和え物 SP 60gとんかつ 自家製チャーシュー&目玉焼きのボリュームメニュー 【生姜の効いた甘辛味でご飯がすすみます!】 糖質 コロッケのせポークカレ-1枚のせ 150円 22 金 た:15.0 焼豚玉子めし(大盛+50円) 750円税込 豚肉のしぐれ煮/オムレツ/野菜炒め/わかめのさっぱり和え 14.8g





いばらきの栗と つくば鶏めし

茨城のブランド鶏「つくば鶏」と 茨城ごぼう、笠間の栗を使用した

数量限定メニュー

肉たま

チャーハン

大盛+100円

官

官

ダブル 300円

11日(月) 12日(火) 電子レンジ可 とろとろ卵&焼肉

ワタルの をチャーハンに ON ローストポーク ネギ塩だれ ライス大盛+50円

人気のチキン南蛮に 濃厚明太タルタル

13日(水)

ワタルの手作り ハンバーグ 明太タルタル (200g) 青唐辛子入り チキン南蛮 サルサソース ライス大盛+50円 ライス大盛+50円

14日(木)

大人気 ワタルの 牛すじ煮込 カレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円

15日(金)

電子レンジ可

塩:2.4

■ 電子レンジ可 北海道根室市の 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

18日(月)

うなぎ&牛肉で

19日(火)

ちょっと贅沢! うな牛

ライス大盛+50円

463円

人気のチキン南蛮に スパイスを効かせた レッドホット

ライス大盛+50円

20日(水)

チキン南蛍

チーズと海苔の 香りが美味しい 人気メニュー! 重ねカツ

21日(木)

電子レンジ可 世界一美味しいと いわれる 特別なタイカレー

22 日(金)

750円

マツサマン カレー ライス大盛+50円 ルー大盛+100円

白ごはん半ライス 172kcal **十穀米**半ライス **十穀米普通盛** 白ごはん普通盛 343kcal

346kcal +50円 (税込500円) 白ごはん大盛 468kcal +50円 十穀米大盛 470kcal +100円

おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込170円