

# 1月 令和7年1月～2月メニュー

(1月27日～2月7日)

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個お届けの場合、手数料として50円いただいております。  
 何卒ご理解のほどよろしく願いいたします。  
 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	
27	月	白身フライタルタルソース & 五目野菜炒め	自家製 ローストポーク	【ピリ辛みそだれが鶏肉に絡んで美味しい！】 鶏肉の辛みそ炒め／おでん大根／キャベツとツナのサラダ／小松菜のおかかまぶし	エ:230 た:12.8 塩:2.1	糖質 12.3g	肉 650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
28	火	チキンロールフライ & スパイシーなキーマカレー炒め	手作り塩こうじハンバーグ	【甘辛い味付けがご飯にぴったり！】 豚肉のしぐれ煮／キャベツの炒め物／もやしとほうれん草のお浸し／わかめサラダ	エ:226 た:12.5 塩:2.8	糖質 10.4g	肉 650円税込 みんな大好きからあげ弁当！ 定番からあげ定食 マヨ付・ライス付 からあげ 10個入りダブルは 900円
29	水	イカ野菜カツ & 豚バラ白菜炒め	からあげ	薬膳メニュー【シンプルで優しいメニューです】 赤魚の塩麹焼き(塩麹)／キャベツと厚揚げの中華炒め(金針菜)／五目煮(クコの実)／マカロニサラダ(クミン)／きゅうりの梅おかか漬(梅)	エ:279 た:17.3 塩:2.3	糖質 19.2g	魚 650円税込 1日分DHA・EPAが摂れる！ サバ味噌煮定食 ライス付
30	木	チーズチキンカツ & サワラのカレーマヨ焼き	自家製 チャーシュー	【元気もりもりガーリックパワー】 鶏のガリバタ炒め／ほうれん草の玉葱のソテー／切り干し大根の煮物／春雨サラダ	エ:214 た:17.9 塩:2.3	糖質 19.6g	スパゲティ 550円税込 かねふく明太子を使った絶品パスタ レンジOK かねふく明太ペペロンチーノ(総量300g) (大盛+100円)
31	金	名古屋名物味噌カツ	手作り エビフライ	【ご飯に混ぜてピピンバに！】 ピピンバ風炒め／チヂミ／かまぼこサラダ／チンゲン菜のみそ和え	エ:264 た:14.3 塩:1.8	糖質 13.7g	SP 730円税込 ピリ辛マーボー春雨&チャーハンのお得なメニュー ハルチャー(大盛+100円) レンジOK
3	月	人気のアジフライ & チンジャオロース	春巻き	【甘辛いみそが厚揚げと豚肉よく絡んでおいしい】 厚揚げと小松菜の豚みそ炒め／きんぴらごぼう／白菜のおかか煮／アスパラときのこのお浸し	エ:244 た:13.6 塩:2.4	糖質 15.5g	肉 650円税込 カレーの風味が食欲そそる！ カレー風味生姜焼き定食 ライス付
4	火	桜海老入りクリームコロッケ & 鶏肉とレンコンの甘辛炒め	自家製 ローストポーク	【みんな大好きハンバーグ】 デミハンバーグ／ブロッコリーとコーンのソテー／コンソメパスタ／もやしナムル	エ:336 た:11.3 塩:2.8	糖質 21.2g	肉 650円税込 人気のチキン南蛮たっぷりタルタルソース付き 宮崎チキン南蛮定食 ライス付
5	水	豚串カツ & 赤魚塩焼き	イカフライ	薬膳メニュー【醤油麹と生姜を効かせたさわら煮です】 さわらの生姜煮(醤油麹)／しゅうまい／小松菜と油揚げの煮浸し(醤油麹)／塩麹大根サラダ(塩麹)／セロリの醤油漬(セロリ・唐辛子)	エ:218 た:16.0 塩:1.2	糖質 12.7g	魚 650円税込 人気ナンバー1魚メニュー 銀鮭の西京焼き ライス付
6	木	鶏ごぼうメンチ & ご飯がすすむ韓国風生姜炒め	甘酢からあげ	【ご飯が進む絶品おかず！】 豚ニラ炒め／ひじき煮／キャベツとコーンのお浸し／大根のゆかり和え	エ:293 た:15.6 塩:2.3	糖質 10.9g	スパゲティ 550円税込 前回人気のため再登場！！ レンジOK あさりと小松菜のスパゲティ(総量300g) (大盛+100円)
7	金	ホクホクかぼちゃコロッケ & 辛さが食欲そそる豚肉チャプチェ	自家製 チャーシュー	【ほっこりする美味しさ！】 鶏とさつま芋のkok旨炒め／厚焼卵／ごぼうの味噌煮／いんげんの胡麻和え	エ:279 た:12.9 塩:1.9	糖質 25.6g	SP 730円税込 台湾風鶏からあげをご飯にドカンとのせた ダージーパイめし(大盛+50円)

**パスタシリーズ！破格の550円**  
ワタルのパスタ

550円 1/27～1/31  
かねふく明太ペペロンチーノ 大盛+100円  
特別価格800円

550円 2/3～2/7  
あさりと小松菜のスパゲティ 大盛+100円

お母さんののり弁  
イカフライ・白身フライのせ 各+100円  
焼き鮭のせ+200円

数量限定メニュー

27日(月) 800円  
電子レンジ可  
とろとろ卵&焼肉をチャーハンにON  
肉たまチャーハン 大盛+100円

28日(火) 830円  
「ワタル」シリーズいつもよりサイズUP  
ネギたっぷりソース  
ワタルのゆーりんちー油淋鶏 ライス大盛+50円

～期間限定で鍋メニューが復活！！～  
鍋メニューには、鍋・ご飯・五徳・固形燃料がセットになっていて、スープとお湯を入れて固形燃料に火をつけたら7～8分で熱々がお召し上がりいただけます！

29日(水) 850円  
大人気！  
人気ナンバー1鍋メニュー  
牛すじチゲクツパ 固形燃料2個付き ライス大盛+50円

30日(木) 830円  
きのこの和風ハンバーグ(ワタルの手こね)(200g)  
にんにく醤油ソース ライス大盛+50円

31日(金) 750円  
電子レンジOK  
スパイスがきいた本格キーマカレー  
ライス大盛+50円 ルー大盛+100円

3日(月) 800円  
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

駅弁シリーズも前日予約でお届けいたします！ 会議や来客などにもぴったり！  
・水戸印籠弁当1250円税込 ・三浜たこめし、茨城の芋ごはん弁当各1100円税込

4日(火) 830円  
大人気！  
明太子の旨味感じるソース！  
ローズとんかつ明太マヨソース ライス大盛+50円

5日(水) 850円  
体を温める食材たっぷり  
薬膳鍋 固形燃料2個付き ライス大盛+50円

6日(木) 830円  
大人気！  
きざみ生わかび入りでピリッと美味しい  
ワタルのチキン南蛮わさびタルタル ライス大盛+50円

7日(金) 800円  
電子レンジ可  
たっぷりタルタルササミカツカレー 自家製タルタルのせ ライス大盛+50円 ルー大盛+100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  
+ 雑米半ライス 173kcal  
+ 雑米普通盛 346kcal +50円  
+ 雑米大盛 470kcal +100円

※鶏めし、牛弁当はお休みさせていただきます

おにぎり各種(梅・鮭)・・・税込170円