

# 栄養のバランスを重視した 手造りお弁当メニュー

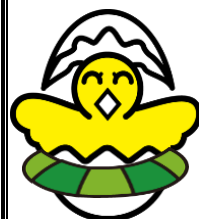


株式会社  
玉子屋

◆エネルギーの表示値は目安です。◆ライスのカロリーは 340Kcal です。◆個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません。◆仕入状況によりメニュー内容を変更させていただく場合がございますのでご了承ください。◆アレルギー物質特定原材料 7 品目のうち 卵・乳成分・小麦 は毎日のお弁当に含まれます。その他の4品目につきましては各日右枠の黒字で表示しております。◆弊社製造工場ではそばを含む製品を製造しております。◆調理、盛付け過程においては、アレルギー物質の二次的混入を防ぐために細心の注意を払っておりますが、絶対的なものではありません。重篤な方、過敏な方は十分にご理解、ご留意いただきますようお願い申し上げます。

8月 6月 433Kcal 塩分 3.7g	ハンバーグステーキ デミグラスソース	カジキマグロのステーキフライ スパゲティサラダホースラディッシュソース 肉野菜炒め 業唐ピーマン 野菜漬 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	13月	夏季休業		そば 落花生 えび かに
ヘルシー! 7火 354Kcal 塩分 3.1g	幕の内風弁当 枝豆入わかめごはん	スケソウ鱈の煮付 肉団子と野菜煮 筍天ぷら 竹輪天ぷら 蓮根金平 磯華玉子巻 みぞれ酢和え 卵の花 さゆうり一夜漬	そば 落花生 えび かに	14火	夏季休業		そば 落花生 えび かに
★人気メニュー 8水 450Kcal 塩分 3.5g	チーズin メンチカツ	アジ塩焼 ゴーヤチャンプル ゆで芽明太子マヨネーズ あさりキクラゲ 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	15水	夏季休業		そば 落花生 えび かに
9木 369Kcal 塩分 3.7g	牛肉の チャプチェ	海鮮真丈の唐揚げさびドレッシング添え モウカ味噌漬焼 小松菜のナムル 塩ねぎエリンギ 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	16木 398Kcal 塩分 3.5g	海鮮ハンバーグ 和風おろしソース	白身(タラ)フライ 親子煮 ほうれん草胡麻和え 角切おかつ昆布 ドレッシング添え千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
おススメ! 10金 394Kcal 塩分 3.8g	麻婆シリーズラストは! 特製麻婆豆腐	ポークジンジャーソテー野菜炒め添え だし香る梅じそコロッケ 野菜サラダ聖護院かぶらドレッシング ミニおさつ 白菜ゆず一夜漬 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	17金 464Kcal 塩分 3.6g	チキンの マスタード焼	ひじきたっぷりコロッケ 五目旨煮 大根・ツナ・カリフラワーのサラダ キャラブキ さゆうり一夜漬 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに

- ◆ ライスの容器にお箸や紙コップ等、ライス以外の物をお入れになられないよう、お願い致します。
- ◆ 玉子屋のお弁当箱は電子レンジ対応ではございません。温める際は、別のお皿などに取り出して温めて下さい。
- ◆ 個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません。
- ◆ 新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい。 <http://www.tamagoya.co.jp>



ピヨちゃんも夏休みを  
いただきます♪  
夏を満喫して  
リフレッシュするぞ!!

## 夏季休業のお知らせ

誠に勝手ながら、下記の期間を夏季休業とさせていただきます。皆様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

**休業日：8月13日(月)～8月15日(水)**

8月16日(木)から平常通り営業いたします。




# 栄養のバランスを重視した 手造りお弁当メニュー

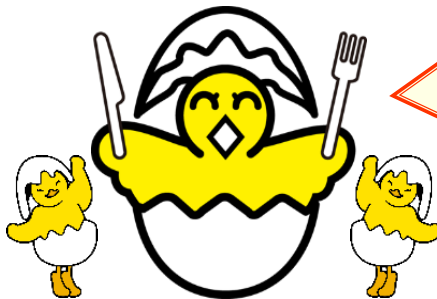


株式会社  
玉子屋

◆エネルギーの表示値は目安です。◆ライスのカロリーは 340Kcal です。◆個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません。◆仕入状況によりメニュー内容を変更させていただく場合がございますのでご了承ください。◆アレルギー物質特定原材料 7 品目のうち 卵・乳成分・小麦 は毎日のお弁当に含まれます。その他の4品目につきましては各日右枠の黒字で表示しております。◆弊社製造工場ではそばを含む製品を製造しております。◆調理、盛付け過程においては、アレルギー物質の二次的混入を防ぐために細心の注意を払っておりますが、絶対的なものではありません。重篤な方、過敏な方は十分にご理解、ご留意いただきますようお願い申し上げます。

夏 バテ 回復 week! 	8月 20日 393Kcal 塩分 3.9g	プリプリえびかつと ポークソテー シークワサーソース	スパゲティトマトソース レバー野菜炒め 山クラゲゆず胡椒 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	27日 429Kcal 塩分 3.6g	牛肉の赤ワイン煮 ペンネ添え	アスパラクリームユロッケ 筑前煮 さばの照焼 ポテトサラダ ドレッシング添え千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
	NEW 21日 414Kcal 塩分 3.4g	海鮮と玉子の ハルサメサンラータン 春雨酸辣湯	豆腐ステーキ生姜そばろあんかけ 鱈の香味揚げ塩ドレッシング添え コーンサラダ 中華ポテト 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	Good バランス! 28日 431Kcal 塩分 3.5g	豚しゃぶサラダ ポン酢おろし	さんまの塩焼 金平ごぼう 肉詰めビーマン天ぷら 蓮根天ぷら めかぶ ミニ竹輪 刻みいなり揚 さゆウーリー夜漬	そば 落花生 えび かに
	22日 353Kcal 塩分 3.2g	バランス抜群! カリカリ梅ごはん	紅鮭のもろみ漬焼 ぼっかけ大根 ゴーヤ入野菜かき揚げ 厚焼玉子 ひじき生姜煮 焼海苔 うずら豆 キャベツ一夜漬	そば 落花生 えび かに	29日 452Kcal 塩分 3.7g	チキンソテー すりおろしオニオンソース	チーズ入魚肉ソーセージフライ なすとビーマンのピリ辛味噌炒め ぜんまい田舎煮 あさりネクラゲ 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
	NEW 23日 387Kcal 塩分 3.6g	レモンが香る レモンペッパーチキン	ラタトゥイユ あじフライ 小松菜と油揚げの煮びたし 葉唐ピーマン 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	30日 423Kcal 塩分 3.6g	信州味噌を使った 黒豚ユロッケ まずはソースをつけずにどうぞ。	牛バラ焼 黒メバル粕漬焼 菜の花明太子和え バイナップル 大根ゆず一夜漬 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
	24日 427Kcal 塩分 3.9g	夏野菜の キーマカレー	ホキのソテーナッツソース 厚切ハムかつ 胡麻ネクラゲ しば漬風味の野菜サラダ 福神漬 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	★人気メニュー 31日 431Kcal 塩分 4.0g	大人気! えびチリソース	赤坂瑞宮監修春巻とえび団子のグルトン揚 鱈の野菜あんかけ ソース焼そば 野菜サラダ 塩葱メンマ	そば 落花生 えび かに

- ◆ ライスの容器にお箸や紙コップ等、ライス以外の物をお入れになられないよう、お願い致します。
- ◆ 玉子屋のお弁当箱は電子レンジ対応ではございません。温める際は、別のお皿などに取り出して温めて下さい。
- ◆ 個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません。
- ◆ 新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい。 <http://www.tamago.co.jp>



今年の夏はまさに「酷暑」。そろそろ連日の厳しい暑さの疲れが出るころです。そこで玉子屋ランチで暑い夏を乗り切るお手伝い！8/20(月)～8/24(金)の5日間「夏バテ回復week！」と銘打ちまして、酸味や辛味、柑橘系の香りなどを生かした食欲をそそるメニューや、タンパク質やビタミンなど栄養豊富で夏の疲れにピッタリなメニューをそろえました！

バランスよく食べて、元気に食欲の秋を迎えましょう♪