

# 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。

2月 ★人気メニュー 19日 426Kcal 塩分 2.8g	春のおとずれ 筍ごはん	野菜かき揚げ 玉子屋の絹ごし豆腐 わらびと油揚げ 黒豆	にしん照焼 レンコン金平 やさとり串 大根ゆず一夜漬	そば 落花生 えび かに	★人気メニュー 26日 440Kcal 塩分 3.5g	ジュシー! 煮込みハンバーグ デミグラスソース	白身(タラ)フライ 温泉玉子 付合わせ(ブロッコリー・人参・コーン) 野菜菜漬	チーズベンネ 割干し大根煮 ゆで芋 野沢菜漬	そば 落花生 えび かに
20日 434Kcal 塩分 3.6g	彩り野菜の 牛肉のチャプチェ	黒メバル西京漬焼 キャベツサラダのハムロールフライ 小松菜のおひたし ドレッシング添え千切キャベツ	フキわさび	そば 落花生 えび かに	ヘルシー! 27日 369Kcal 塩分 3.3g	十六栄養米と まぐろの照焼 わさびおろしソース	菜の花と筍入ふんわり豆腐の五目あんかけ ささみ天ぷら 金平ごぼう レンコン山椒煮	春雨酢の物 磯華玉子巻 さゆうり一夜漬	そば 落花生 えび かに
21日 440Kcal 塩分 3.5g	豚肉と白菜の クリーム煮	ホキのソテーナッツソース 野菜サラダ 千切キャベツ	いかカツ ビリ辛こんにゃく	そば 落花生 えび かに	おすすめ! 28日 414Kcal 塩分 3.6g	キーマカレーと グラタンコロッケ	マス塩焼 あみえび佃煮 千切キャベツ	ひじき五目煮 福神漬	そば 落花生 えび かに
おすすめ! 22日 398Kcal 塩分 4.1g	あんこうの唐揚げ×2 野菜あんかけ	厚切ハムソテー 塩焼そば 梅わかめ	棒々鶏サラダ 担々もやし	そば 落花生 えび かに	3月 1日 402Kcal 塩分 3.4g	若鶏照焼 ホースラディッシュソース	とうふカツ もやしのおひたし 白菜ゆず一夜漬	肉じゃが キャラブキ 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
23日 428Kcal 塩分 3.9g	葱塩豚丼風	あじ塩焼 淡竹金平 田舎昆布	はんぺん磯辺揚げ 根菜の甘酢漬 キャベツ一夜漬	そば 落花生 えび かに	2日 384Kcal 塩分 3.5g	チンジャオロース 青椒肉絲	かに玉白湯あんかけ さわらの竜田揚げポン酢添え ほうれん草のナムル ラー油キクラゲ 三色千切キャベツ	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.tamago-ya.co.jp>



もうすぐ桃の節句。  
待ち遠しかった  
春の訪れですね♪



## ピヨちゃんのおすすめメニュー



一品目は 2/22(木)あんこうの唐揚げ×2野菜あんかけです。「東のあんこう 西のフグ」と称されるほど美味しいお魚「あんこう」。醤油と生姜で下味をつけ食べやすい一口サイズの唐揚げにし、風味豊かであっさりとした野菜たっぷりのあんをかけました。今が旬の味覚です！  
二品目は 2/28(水)グラタンコロッケです。パタールウを使って練り上げた、クリーミーでコクのあるベシヤメルソースに、たっぷりのマカロニを加えて、食べ応え十分なコロッケに仕上げました。試行錯誤を重ねて作った、玉子屋オリジナルのグラタンコロッケです！