

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

※ 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。

※ 仕入の都合上、メニューと異なる場合がございますので、ご了承ください。 ※ 弊社製造工場では、そばを含む製品を製造しております。

※ 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。

<p>8月 ★人気メニュー 21日 421Kcal 塩分3.9g</p>	<p>えびたっぷり プリプリえびカツ</p>	<p>ホキのソテー和風タルタルソース スバゲティナポリタン まぐろ角煮 細切昆布と油揚げ 野沢菜漬 千切キャベツ</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>28日 486Kcal 塩分3.6g</p>	<p>ロコモコ風 ハンバーグステーキ デミグラスソース</p>	<p>白身揚げフライ 目玉焼風オムレツ チーズペンネ ゆで芋 ブロッコリー 野菜サラダ 黄えのきと大根の甘辛煮</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>
<p>Good バランス! 22日 420Kcal 塩分3.9g</p>	<p>和風弁当 もち麦ごはん さばの味噌煮</p>	<p>鶏肉じゃが 菜の花辛子和え 竹輪天ぷら さつま芋天ぷら れんこん金平 磯華玉子巻 白花豆 キャベツ一夜漬</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>★人気メニュー 29日 415Kcal 塩分3.8g</p>	<p>野菜と一緒に 牛焼肉風サラダ</p>	<p>ほっけ塩焼 いかフライ 小粒里いも煮 根菜の甘酢漬 ドレッシング添え千切キャベツ</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>
<p>おススメ! 23日 411Kcal 塩分3.5g</p>	<p>豚ロースのソテー シークアーサーおろしソース</p>	<p>あじフライ レバー野菜炒め 野菜とマロニーの胡麻サラダ 梅昆布煮 千切キャベツ</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>ヘルシー! 30日 406Kcal 塩分2.9g</p>	<p>人気の炊き込み 五目釜めし</p>	<p>若鶏照焼柚子胡椒ソース さつま揚 ごぼうとキノコのかき揚 もち巾着と野菜煮 さんま甘露煮 ほうれん草おひたし きゅうり一夜漬</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>
<p>24日 470Kcal 塩分3.6g</p>	<p>こくうま! ビーフシチュー</p>	<p>北海道野菜コロッケ 白糸鱈の香草焼 大根・ツナ・カリフラワーのサラダ ピリ辛こんにゃく 千切キャベツ</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>おススメ! 31日 419Kcal 塩分3.9g</p>	<p>夏野菜たっぷり ラタトゥイユ</p>	<p>赤魚照焼 厚切ハムカツ ポテトサラダ 焼海苔佃煮 千切キャベツ</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>
<p>25日 395Kcal 塩分3.8g</p>	<p>夏限定メニュー 白麻婆豆腐</p>	<p>骨なしカレーの唐揚げ小袋マヨネーズ添え かに玉甘酢あんかけ 中華くらげ もやしナムル 生野菜</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>9月 1日 391Kcal 塩分3.8g</p>	<p>豚肉香味揚げ 黒酢あんかけ</p>	<p>親子煮 モウカもろみ味噌漬焼 海藻サラダ 刺みしば漬キクラゲ 白菜ゆず一夜漬 千切キャベツ</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>

- ◆ 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>



ピヨちゃんのおすすめメニュー



今回のおすすめ1品目は **8/23(水)豚ロースのソテーシークアーサーおろしソース**です。ごま・生姜・みょうが等の香味を効かせた醤油風味の大根おろしソースに、爽やかな酸味のシークアーサー果汁を合わせます。豚ロースソテーとの相性もぴったりで、和風味と酸味の調和がとても良く、お肉をさっぱりといただけます。

2品目の **8/31(木)夏野菜たっぷりラタトゥイユ**は、ナス・ピーマン・ズッキーニ等の夏野菜をオリーブオイルで炒め、トマトやニンニクを加えて煮込んだ南フランスの料理です。塩こうじも加えて野菜の旨味を引き出しました。ヘルシーで野菜の旨味たっぷりのラタトゥイユ、ぜひご賞味ください♪