

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>10月 ヘルシー!</p> <p>16日 398Kcal 塩分2.8g</p>	<p>四種のキノコの 炊き込みごはん</p>	<p>赤魚照焼 玉子屋の絹ごし豆腐 ほうれん草胡麻和え さゆうり一夜漬</p> <p>野菜かき揚げ 肉団子 ささかま</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>23日 453Kcal 塩分3.9g</p>	<p>えびたっぷり プリプリえびカツ</p>	<p>さんまの開き焼 豚肉と野菜のピリ辛カレー パイナップル</p> <p>マカロニサラダ 福神漬 千切キャベツ</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>
<p>おススメ!</p> <p>17日 450Kcal 塩分3.6g</p>	<p>鶏肉の カチャトーラ</p>	<p>マスの塩焼 貝柱入野菜サラダ 野沢菜漬</p> <p>カレーコロッケ 生姜の甘辛煮 千切キャベツ</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>ヘルシー!</p> <p>24日 384Kcal 塩分3.3g</p>	<p>和風弁当 まぐろの照焼 わさびおろしソース</p>	<p>舞茸入ふんわり豆腐の五目あんかけ さつまいも天ぷら 蓮根金平 おくらの塩昆布和え</p> <p>竹輪天ぷら ひよこ豆煮 キャベツ一夜漬</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>
<p>18日 442Kcal 塩分3.9g</p>	<p>豚ロースの生姜焼 野菜炒め添え</p>	<p>あじフライ 菜の花明太子和え 千切キャベツ</p> <p>スパゲティサラダ 角切昆布</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>おススメ!</p> <p>25日 392Kcal 塩分3.6g</p>	<p>とうふステーキ 味噌バターソース</p>	<p>チンジャオロース 骨無し太刀魚唐揚 ドレッシング添え</p> <p>小松菜ナムル 小芋煮 千切キャベツ</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>
<p>大人気メニュー</p> <p>19日 420Kcal 塩分3.5g</p>	<p>ごはんと混ぜても絶品 牛肉のビビンバ風</p>	<p>ほっけ塩焼 けんちん煮 三色千切キャベツ</p> <p>蓮根はさみ揚げポン酢添え ミニ大福</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>大人気メニュー</p> <p>26日 422Kcal 塩分3.9g</p>	<p>好評!! チキンソテー オニオンドレッシング</p>	<p>いかフライ ひじき五目煮 山形おみ漬</p> <p>スパゲティミートソース 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>20日 434Kcal 塩分4.1g</p>	<p>人気の 中華風弁当</p>	<p>美味しい春巻 八宝菜 かつおの角煮</p> <p>若鶏南蛮焼 ソース焼そば くらげ酢 大根一夜漬</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>27日 406Kcal 塩分3.6g</p>	<p>甘めのタレでごはんがすすむ! 牛バラ焼</p>	<p>さば塩焼 ブロッコリーの辛子酢味噌 芽蓮根山椒煮 ドレッシング添え</p> <p>黒はんぺんフライ 白菜ゆず一夜漬 生野菜</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時頃までにお召上がり下さい。 <http://www.tamagoya.co.jp>



ピヨちゃんのおすすめメニュー



ピヨちゃんのおすすめ一品目は 10/17(火)鶏肉のカチャトーラです。カチャトーラは「猫師風」という意味でイタリアの定番料理です。鶏肉・トマト・玉ねぎ・ピーマンをハーブとワインで煮込みます。今回はキノコとナスも加えて秋らしく仕上げました。

二品目は 10/25(水)とうふステーキ味噌バターソースです。風味豊かな信州味噌と深い旨味とコクがある豆味噌を混ぜ合わせ、たまり醤油をブレンドした味噌だれにバターソースを加えます。コク深い味わいのソースは淡白なとうふステーキにピッタリで、ごはんがすすむお味です。ぜひお召上がり下さい!