

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。

<p>4月 ヘルシー! 16月 344Kcal 塩分2.8g</p> <p>好評 筍ごはん</p>	<p>かにかま天ぷら かぼちゃ天ぷら 鮭の塩焼 玉子屋の絹ごし豆腐 ミニバーグ 小松菜の煮びたし 金平ごぼう 黒豆 さゆうり一夜漬</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>★人気メニュー 23月 446Kcal 塩分3.9g</p> <p>和風 煮込みハンバーグ</p>	<p>白身(ダラ)フライ ペンネと野菜のシーザーサラダ ひじき五目煮 海の華 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>★人気メニュー 17火 423Kcal 塩分3.6g</p> <p>ビーフシチューと フランクとチーズの串カツ</p>	<p>ホキのソテーレモン風味タルタルソース ユーンサラダ しそ昆布 野沢菜漬 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! 24火 433Kcal 塩分3.3g</p> <p>幕の内弁当 もち麦ごはん</p>	<p>さば照焼 もち巾着と野菜煮 竹輪天ぷら さつまいも天ぷら 淡竹金平 つくね串 葉唐ピーマン ワカメ・さゆうり・玉葱の梅おほかか和え 白菜一夜漬</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>
<p>18水 463Kcal 塩分3.8g</p> <p>炭火焼 チキンステーキ</p>	<p>牛肉コロッケ スパゲティナポリタン ホルモン入野菜炒め しばワカメ 大根ゆず一夜漬 千切キャベツ</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>25水 393Kcal 塩分3.6g</p> <p>ポークソテー たっぷり胡麻ソース</p>	<p>チーズ入はんぺんフライ キーマカレー 野菜ツナサラダ コロコロごぼう 福神漬 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>19木 398Kcal 塩分3.9g</p> <p>ドイツ三元豚 豚肉生姜焼 かいわれ添え</p>	<p>ほうほう天ぷら いか黄金焼 レンコン金平 厚焼玉子 めかぶ 山菜おろし キャベツ一夜漬</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>26木 405Kcal 塩分3.8g</p> <p>若鶏唐揚 葱ソース</p>	<p>ほっけ塩焼 五目ビーフン炒め ピリ辛こんにゃく 杏仁フルーツ 千切キャベツ</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>
<p>おススメ! 20金 418Kcal 塩分3.8g</p> <p>赤坂璃宮監修 広東春巻と えび団子のクルトン揚</p>	<p>骨なしカレーのソテー野菜あんかけ 麻婆豆腐 ソース焼そば オクラとザーサイの和え物 黄桃</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>ヘルシー! 27金 336Kcal 塩分3.6g</p> <p>さっぱりヘルシー 牛焼肉風サラダ</p>	<p>はがつお味噌漬焼 いかカツ 筑前煮 葉わさび佃煮 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時頃までにお召上がり下さい。 <http://www.tamago-ya.co.jp>



もうすぐゴールデンウィーク!
あつという間ですね。
何か予定はたてたかな?

ピヨちゃんのおすすめメニュー

今回のおすすめ一品目は 4/20(金)赤坂璃宮監修広東春巻とえび団子のクルトン揚です。ジューシーに仕上げた具材を包んでパリパリに揚げた広東風の春巻と、えびのうま味と弾力、カリッと揚げられたクルトンの食感が楽しめるえび団子のクルトン揚。毎回ご好評の中華点心2品は、どちらも赤坂璃宮譚総料理長監修です!

二品目は 4/24(火)もち麦ごはんです。もち麦はゴボウやサツマイモに匹敵するほどの食物繊維を含みます。食べ続けることで内臓脂肪やコレステロールを減少させ、食事の際の血糖値上昇を抑制するなど、健康に良い食品として注目されています。もちもち・ぷちぷちの食感で、冷めても美味しいヘルシーなもち麦ごはん。ぜひお召上がり下さい!