

# 栄養のバランスを重視した 手造りお弁当メニュー

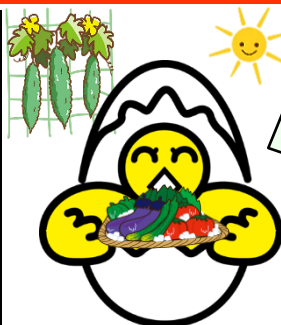


株式会社  
玉子屋

◆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>6月 ★人気メニュー 25日 489Kcal 塩分 3.9g</p> <p><b>えびフライと ミニ白身タラフライ タルタルソース</b></p>	<p>チキンと野菜のトマト煮 目玉焼 ホルモン野菜炒め さんま甘露煮 ポークソーセージ 野菜漬 千切キャベツ</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>7月 おススメ! 2月 396Kcal 塩分 3.6g</p> <p><b>牛肉の赤ワイン煮 ペンを添え</b></p>	<p>サーモンフライ小袋タルタルソース添え ふわとろオムレツクリームソース ユーンサラダ 五目生昆布煮 千切キャベツ</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>
<p>ヘルシー! 26日 330Kcal 塩分 3.2g</p> <p><b>和風弁当 もち麦ごはん</b></p>	<p>赤魚塩こうじ漬焼 蓮根金平 牛肉と小松菜の甘辛煮 ミニ竹輪 かにかま天ぷら かぼちゃ天ぷら オクラのおかか和え ごまキクラゲ さゆうり一夜漬</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>ヘルシー! 27日 392Kcal 塩分 3.8g</p> <p><b>豚しゃぶサラダ 明太子マヨネーズ</b></p>	<p>若鶏磯辺揚 にしん照焼 ほうれん草ごま和え 金平ごぼう たけのこ土佐煮</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>
<p>27日 448Kcal 塩分 3.8g</p> <p><b>豚肉生姜焼 かいわれ添え</b></p>	<p>さんまの開き焼 ポテトサラダ 五種のチーズ入フライ 筑前煮 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>	<p>4日 396Kcal 塩分 3.5g</p> <p><b>マッサマンカレーと アスパラクリームロケット</b></p>	<p>ホキのソテーナッツソース 蓮根・ごぼう・こんにゃくのピリ辛煮 しば漬わかめ 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>28日 404Kcal 塩分 3.6g</p> <p><b>アラスカカレイのマリネ風 串カツ 辛子付ソース</b></p>	<p>スバゲティミートソース ひじき五目煮 ビリ辛こんにゃく 千切キャベツ</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>	<p>★人気メニュー 28日 413Kcal 塩分 4.1g</p> <p><b>人気の 中華風弁当</b></p>	<p>美味しい春巻 酢豚風煮 アジ南蛮焼 菜の花の中華風和え物 ソース焼そば さつまいも甘煮</p>	<p>そば 落花生 えび かに</p>
<p>おススメ! 29日 394Kcal 塩分 3.9g</p> <p><b>夏限定! 黒麻婆豆腐</b></p>	<p>海鮮真丈の竜田揚げ塩ドレッシング添え 銀さわら西京漬焼 ハム入春雨サラダ 芽蓮根のしそ風味 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>リクエスト 29日 423Kcal 塩分 3.9g</p> <p><b>チーズinメンチカツと さばの味噌煮</b></p>	<p>鶏肉と玉子とゴーヤの炒め物 もやしのおひたし バイナップル キャベツ一夜漬 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>



彩りきれいな夏野菜が  
ビタミン摂って  
旬を迎えるね♪  
夏に向かっ体調管理!



## 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 6/29(金)夏限定! 黒麻婆豆腐です。2種類の黒ごまをベースにしたソースに花椒を加えて仕上げます。花椒のしびれるような辛さがありながらまろやかで旨味豊かな黒麻婆豆腐は、夏だけの限定大好評メニューです!

二品目も久々の登場 7/2(月)牛肉の赤ワイン煮ペンを添えです。炒めて練り上げた甘みたっぷりの玉ねぎと、牛肉、マッシュルームを、テミグラスソースとたっぷりの赤ワインで煮込んだ、ほど良い酸味と深いコクのあるお料理です。チーズと和えたペンを添えますので、からめてお召し上がり下さい。より一段と美味しくお召し上がりいただけます♪