

栄養のバランスを重視した 手造りお弁当メニュー



※ 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。

12月 11日 387Kcal 塩分3.9g	えびたっぷり フリフリえびカツ	紅鮭もろみ漬焼 レバー野菜炒め ツナと野菜入スバゲティサラダ しじみキクラゲ 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	18日 444Kcal 塩分3.5g	ユク旨! ビーフシチュー	クラタンユロツケ 春雨のサラダ ホネのソテーナッツソース ピリ辛こんにゃく 小松菜漬 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
ヘルシー 12日 365Kcal 塩分3.3g	もち麦ごはん 若鶏治部煮わさび添え	黒メバル粕漬焼 金平ごぼう 竹輪天ぷら 蓮根天ぷら 卵の花 ほうれん草の胡麻和え 白菜ゆず一夜漬	そば 落花生 えび かに	19日 445Kcal 塩分3.6g	さっぱり塩系 葱塩豚丼風	羅白産ブリ照焼 ハムマヨサラダフライ 荳ワカメとさつま揚げ ヨロヨロごぼう ドレッシング添え千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
13日 348Kcal 塩分3.9g	豚ロースの竜田揚 黒酢あんかけ	あじ南蛮焼 五目ビーフン炒め 絹ごし揚げ煮 しばりワカメ 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	おすすめ 20日 429Kcal 塩分3.1g	和風弁当 さばの味噌煮	豆乳団子のあごだし野菜あんかけ 野菜かき揚げ 蓮根金平 ミニ塩辛 うぐいす豆 キャベツきゅうり一夜漬	そば 落花生 えび かに
★人気メニュー 14日 384Kcal 塩分3.8g	すき焼風弁当 温泉玉子添え	いか天ぷら 野菜サラダ しそ昆布佃煮 大根ゆず一夜漬	そば 落花生 えび かに	21日 394Kcal 塩分3.6g	九州華味鳥 チキンカツ 辛子付ソース	赤魚照焼 豚肉と根菜の和風カレー もやしのおひたし ポテトサラダ 福神漬 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
おすすめ 15日 406Kcal 塩分3.6g	チキンソテー すりおろしオニオンソース	シーフードと野菜のトマト煮 いわしフライ ユーンサラダ ラー油キクラゲ 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	★人気メニュー 22日 478Kcal 塩分4.1g	人気の 中華風弁当	美味しい春巻 ソース焼そば 鶏肉と野菜のカシエーナッツ炒め 太刀魚のソテー葱生姜ソース 黄桃 クラゲ入サラダ	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.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 1品目は 12/15(金)シーフードと野菜のトマト煮です。エビ・イカ・貝柱と、ナスやカリフラワーなどの野菜をトマトとオリーブオイルで煮込みました。シーフードの旨味に、野菜の甘味と爽やかな酸味がピッタリな煮込み料理です。

2品目は 12/20(水)豆乳団子のあごだし野菜あんかけです。魚のすり身に6種の野菜(キャベツ・人参・枝豆・玉ねぎ・コーン・ごぼう)と宮城県産豆乳を加えて、すり身団子を作りました。上品な味わいの中にもコクがあるあごだし(トビウオ)を使った野菜あんをかけた優しい味わいの一品です。ぜひ、お召し上がり下さい♪