



栄養のバランスを重視した 手造りお弁当メニュー



◆エネルギーの表示値は小盛ライス(140g)、個包装の調味料込みの目安です。◆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表の枠内を塗りつぶして表示しております。◆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。◆新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく午後2時頃までにお召し上がり下さい。◆ライスにはシールド乳酸菌®を 100 億個配合しております。※シールド乳酸菌®は森永乳業株式会社の登録商標です

日	メニュー	内容	成分表示	エネルギー	食塩相当量
7月 22日	味ぽん®と大根おろしで食べる おろしとんかつ	鶏肉じゃが うずら豆煮 千切キャベツ	ブロッコリー 抹茶ワッフル	卵 小麦 そば 落花生 えび かに	655Kcal 食塩相当量 2.9g
23日 火	カンタン酢™を使った チキンステーキ	気仙沼マグロフライ さつま揚げと根菜煮 ヤムウンセン(タイ風サラダ) 蒸し鶏とおくらの和え物 千切キャベツ	みかん缶	卵 小麦 そば 落花生 えび かに	678Kcal 食塩相当量 3.4g
24日 水	牛肉のチャプチェ ハムマヨサラダフライ	はんぺんジャーガーソース 帆立バター醤油炒め ほうれん草ソテー 野菜サラダ 黒糖わらび餅 千切キャベツ		卵 小麦 そば 落花生 えび かに	653Kcal 食塩相当量 3.0g
25日 木	幕の内風弁当 銀ひらす照焼	かぼちゃ天ぷら ちくわ天ぷら 肉団子と野菜の炊き合わせ 小松菜とツナのサラダ 磯香玉子焼 れんこん金平 焼海苔 ひよこ豆煮		卵 小麦 そば 落花生 えび かに	659Kcal 食塩相当量 3.3g
26日 金	ぎっしりコーンコロッセ 回鍋肉(ホイコーロー)	海鮮ハンバーグ野菜あんかけ 玉子とキクラゲの炒め物 青菜とかにかまの和え物 杏仁フルーツ 千切キャベツドレッシング添え		卵 小麦 そば 落花生 えび かに	686Kcal 食塩相当量 3.1g
29日 月	夏野菜のカレー チキンカツ胡麻とんかつソース	アブラカレイ西京焼 ポテトサラダ ゆで卵 白花豆煮 千切キャベツ フルーツ(オレンジ・キウイ)		卵 小麦 そば 落花生 えび かに	660Kcal 食塩相当量 3.3g
30日 火	金沢の人気郷土料理 若鶏治部煮わさび添え	いかみりん焼 オクラのサラダ ごぼうときのこのかき揚げ 肉野菜炒め 淡竹金平 厚焼玉子 ミニ大福		卵 小麦 そば 落花生 えび かに	679Kcal 食塩相当量 3.4g
31日 水	2層の牛肉コロッセ 完熟マトのハヤシチュー	助宗鱈のソテー和風オニオンソース 海老とブロッコリーのマヨサラダ ピクルス(カンタン酢™使用) パイン缶 千切キャベツドレッシング添え		卵 小麦 そば 落花生 えび かに	669Kcal 食塩相当量 3.3g
8月 1日 木	ごはんがすすむ豚肉生姜焼 かに玉甘酢あんかけ	白身魚(タラ)フライ ナスの煮びたし 野菜サラダ ブロッコリー 抹茶わらび餅 千切キャベツ		卵 小麦 そば 落花生 えび かに	662Kcal 食塩相当量 3.2g
2日 金	メバル唐揚	若鶏照焼 塩麻婆豆腐 春雨サラダ 黒豆煮 フルーツヨーグルト和え 千切キャベツドレッシング添え		卵 小麦 そば 落花生 えび かに	690Kcal 食塩相当量 3.4g

Smart Meal
スマートミール

主食 140g 主菜 90g ~ 150g
副菜 140g 以上 食塩相当量 3.5g 未満

詳しい栄養成分表示はホームページに掲載しております。
<https://www.tamagoya.co.jp>

ご予約制