



# 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

10月	スポーツの日		乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに
14月									
15火	カニクリームコロッケ スパゲティナポリタン	アブラカレイ西京焼 温野菜サラダ ひじきとこんにゃく煮 辛子キクラゲ佃煮 千切キャベツ							
			655Kcal 食塩相当量 2.9g						
16水	大好評 エビチリ チキンソテーすりおろしオニオンソース	海鮮しんじょ竜田揚 小松菜おひたし 白花豆煮 フルーツミックス 千切キャベツドレッシング添え							
			717Kcal 食塩相当量 3.4g						
17木	大満足!! 和風弁当 ~とり天・銀だら・桜肉の玉子とじ~	銀だら照焼 とり天 オクラ天ぷら 豚肉大根味噌炒め 蓮根きんぴら 桜肉ときのこのふんわり玉子とじ ほうれん草胡麻和え ミニ大福							
			749Kcal 食塩相当量 3.4g						
18金	おいしいサーモンフライ ポークソテーたっぷり胡麻ソース	あさりとチンゲン菜のクリーム煮 エビとブロッコリーの炒め物 シェルマカロニサラダ プチケーキ 千切キャベツ							
			653Kcal 食塩相当量 3.4g						
21月	大人気 エビカツ ポークカレー	マス塩焼 コーンサラダ 珈琲煮豆 グリルズッキーニ いちごクレープ 千切キャベツ							
			662Kcal 食塩相当量 3.3g						
22火	食べごたえあり! 若鶏唐揚	銀ひらす照焼 菜の花胡麻和え 豚肉じゃが ふんわり天の五目あんかけ みかん 千切キャベツドレッシング添え							
			673Kcal 食塩相当量 3.1g						
23水	ほっくりかぼちゃコロッケ ミートボールのデミソース煮	タラのソテー和風タルタルソース ベーコン入りスクランブルエッグ 野菜炒め 黒豆煮 千切キャベツ							
			754Kcal 食塩相当量 3.4g						
24木	牛すき煮焼豆腐添え さばの味噌煮	ごぼうときのこのかき揚げ 厚焼玉子 蒸し鶏とほうれん草の胡麻和え 根菜甘酢漬 焼海苔 抹茶わらびもち							
			773Kcal 食塩相当量 3.4g						
25金	パワーランチ メンチカツと若鶏照焼	ペンネマトソース 野菜サラダ 貝柱ときのこのバジルソテー パイン缶 千切キャベツ							
			683Kcal 食塩相当量 3.1g						



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



# 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<sup>®</sup>を100億個配合しております。※シールド乳酸菌<sup>®</sup>は森永乳業株式会社の登録商標です

日	メニュー	内容	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	エネルギー	食塩相当量
10月28日	高級和食 ～みなみかごかます西京焼～	つくね照焼と野菜の煮物 豚肉とナスのピリ辛炒め ごぼう金平 さつまいも天ぷら 菜の花辛子和え 三陸産あおさ入り磯華玉子焼 ひよこ豆煮								661Kcal	食塩相当量3.3g
29日	和風煮込みハンバーグおろしソース サーモンクリームコロッケ	若鶏照焼 スパゲティミートソース ほうれん草ソテー ふきと油揚げ プチシュークリーム 千切キャベツ								694Kcal	食塩相当量3.3g
30日	チキンのサイコロステーキ 和風ステーキソース	銀ひらす照焼 旨じゃが野菜コロッケ ひき肉と野菜の春雨炒め けんちん煮 ミニ大福 千切キャベツ								694Kcal	食塩相当量3.4g
31日	大きな香ばし醤油の フライドチキン	ベーコンとかぼちやのシチュー エビと蓮根の旨塩炒め ゆで玉子 カリフラワーのアーリオオーリオ スパゲティ(ケチャップ味) ブロッコリー ハロウィンチョコレート								676Kcal	食塩相当量3.3g
11月1日	ジンジャンロウス 京醬肉絲 (豚細切り肉の甘みそ炒め)	アジ南蛮焼 蒸しシュウマイ×2 韓国風肉じゃが りんご 切干大根と茎わかめの和え物 千切キャベツドレッシング添え								674Kcal	食塩相当量3.3g

振替休日											
日	メニュー	内容	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	エネルギー	食塩相当量
4月5日	大きなアジフライ	豆腐ハンバーグケチャップソース 蒸し鶏とオクラの和え物 マカロニサラダ 筍土佐煮 付合せ(ブロッコリー・人参) 千切キャベツドレッシング添え								665Kcal	食塩相当量3.3g
6日	チキンソテーオニオンドレッシング 白身魚フライ	豚肉・蓮根・ピーマン醤油炒め 野菜サラダ フルーツヨーグルト和え 小女子佃煮 千切キャベツ								672Kcal	食塩相当量2.8g
7日	豚肉生姜焼 ナスのはさみ揚	イカみりん焼 里芋と鶏肉の煮物 もやしのおひたし わらび餅 千切キャベツドレッシング添え								696Kcal	食塩相当量3.4g
8日	濃厚だれが美味しい 名古屋風みそかつ×2	メバル粕漬焼 オクラのおかか和え 野菜と卵とウインナーの炒め物 うずら豆煮 カスタードワッフル 千切キャベツ								654Kcal	食塩相当量2.9g

**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