



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	メニュー名	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
11月	栗ごはん	銀ダラ西京焼 若鶏の味噌焼								706Kcal	3.4g
11月	豪華和風弁当	野菜かき揚げ 肉団子と厚揚げのあんかけ ほうれん草ソテー れんこん金平 みぞれ酢和え わらびもち								706Kcal	3.4g
12火	秋スペシャル ハンバーグきのこデミソース	のり塩ハムカツ 目玉焼 肉野菜炒め チーズペンネ 付合せ(にんじん) 大根明太マヨサラダ パイン 千切キャベツ								674Kcal	3.4g
13水	秋を味わう 焼栗コロッケ サーモンバター焼デイル入りタルタルソース	鶏肉ときのこのクリーム煮 えびとブロッコリーの炒め物 ひじきとこんにやく煮 シュークリーム 千切キャベツ								652Kcal	3.1g
14木	秋の味覚 きのこごはん 彩り8品のお弁当	若鶏照焼 絹ごし揚げのみぞれあんかけ いか天ぷら さつまいも天ぷら ごぼう金平 ほうれん草胡麻和え 白花豆煮 フルーツミックス								728Kcal	3.4g
15金	秋野菜のカレー えびグラタンコロッケ	さばみりん焼 野菜サラダ ほうれん草入りスクランブルエッグ 中華ポテト 千切キャベツ								716Kcal	3.4g
18月	玉子屋の手造りヒレかつ 胡麻とんかつソース	スケソウダラの煮付風 鶏唐揚げ×2 サラダスパゲティ 小松菜おひたし うずら豆煮 ブロッコリー 千切キャベツ								707Kcal	3.1g
19火	きたあかりコロッケ 鶏肉と豆のトマト煮込み	アブラカレイ西京焼 もやしサラダ 豚肉甘辛炒め きやらぶき佃煮 千切キャベツ								680Kcal	3.3g
20水	ポークソテーオニオンソース おいしいサバ大葉フライ	厚揚げとひき肉のカレー炒め 大根とカリフラワーのマヨサラダ お米De国産もものタルト ブロッコリー あみおほか佃煮 千切キャベツ								653Kcal	2.3g
21木	春巻と中華うま煮の 中華弁当	海鮮バーグ白湯あんかけ 野菜サラダ イカと玉子のケチャップ炒め ピンク団子 千切キャベツ								671Kcal	3.4g
22金	みんな大好き チキン南蛮	魚肉ソーセージとビーフン炒め タラのきのこあんかけ グリルポテト ほうれん草おひたし 黄桃 千切キャベツ								655Kcal	3.3g

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りライス(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
11月 25日	えびフライと ミニ白身魚フライタルタルソース	コーンクリームシチュー 目玉焼 ロースハム ひじき五目煮 鶏肉とブロッコリーのケチャップ炒め プチケーキ 千切キャベツ	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	655Kcal	食塩相当量 3.4g
26日 火	玉子屋オリジナル 若鶏唐揚	銀ひらす西京焼 ジャーチャー春雨 きくらげの玉子炒め 野菜サラダ ブロッコリー 黄桃 千切キャベツドレッシング添え	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	652Kcal	食塩相当量 3.4g
27日 水	和風弁当 銀鮭塩焼	鶏つくね照焼 きのこと入り野菜かき揚げ 豚肉生姜焼 高野豆腐と野菜煮 なめこおろし うぐいす豆煮	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	652Kcal	食塩相当量 3.4g
28日 木	ビーフコロッケ 豚肉と野菜のカレー	豆腐ハンバーグオーロラソース 蒸し鶏ときゅうりの和え物 マカロニサラダ ミニシュークリーム 千切キャベツ	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	780Kcal	食塩相当量 3.3g
29日 金	若鶏の中華照焼 かに玉甘酢あんかけ	麻婆豆腐 もやし炒め 塩ネギエリンギ フルーツミックス 中華ポテト	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	625Kcal	食塩相当量 3.4g
12月 2日	カニクリームコロッケ スパゲティミートソース	ホキのソテー和風タルタルソース 温野菜サラダ 切干大根煮 角切昆布佃煮 千切キャベツ	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	695Kcal	食塩相当量 3.1g
3日 火	おすすめ! とり天と赤魚照焼	豚肉じゃが ヤングコーン天ぷら ごぼう金平 菜の花おひたし 黒豆煮 抹茶ワッフル	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	673Kcal	食塩相当量 3.4g
4日 水	おいしいアジフライ 根菜つくねバーグケチャップソース	野菜のポトフ風 豚肉とナスのピリ辛炒め ワカメときゅうりの酢の物 わらびもち 千切キャベツ	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	668Kcal	食塩相当量 3.3g
5日 木	大人気 さっくりメンチカツ	銀ダラ西京焼 はんぺん肉味噌だれ ほうれん草胡麻和え 野菜炒め ミニ大福 千切キャベツ	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	647Kcal	食塩相当量 3.2g
6日 金	玉子屋特製酢豚 イカの唐揚	カレイの照焼 揚しゅうまい ツナ・大根・カリフラワーのサラダ ほうれん草ソテー パイナップル 千切キャベツドレッシング添え	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	658Kcal	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