



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 | 乳成分 | 卵 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに |
|-----------|--------------------------|--|-----------------------|---|----|----|-----|----|----|
| 2月 17月 | もち麦ごはん 銀鮭塩焼 | ちくわ天ぷら かぼちや天ぷら エビとじゃが芋の炒め物 厚焼玉子 玉子屋の絹ごし豆腐 淡竹金平 菜の花おひたし うずら豆煮 | | | | | | | |
| | | | 624Kcal 食塩相当量 3.4g | | | | | | |
| 18火 | 鶏の唐揚×2 パッタイ(タイ風焼そば) | 銀ひらす照焼 ごぼうと大根のサラダ ほうれん草入りスクランブルエッグ ブロッコリー パイン 千切キャベツドレッシング添え | | | | | | | |
| | | | 687Kcal 食塩相当量 3.4g | | | | | | |
| 19水 | ひとくちとんかつ×2 玉子屋ブラックカレー | アラスカカレイのソテー和風レモンソース 野菜サラダ ゆでたまご 珈琲煮豆 フルーツヨーグルト 千切キャベツ | | | | | | | |
| | | | 720Kcal 食塩相当量 3.0g | | | | | | |
| 20木 | 安定のおいしさ カニクリームコロッケ | ミートボールデミグラスソース 豚肉と玉子と野菜の炒め物 ひじき五目煮 ブロッコリーのさっぱりツナ和え さつまいも甘煮 千切キャベツ | | | | | | | |
| | | | 669Kcal 食塩相当量 2.8g | | | | | | |
| 21金 | 豚ロース照焼 カレイの唐揚 | 厚揚と野菜の甘酢あんかけ 大根とハムの胡麻マヨ和え わかめと玉ねぎのサラダ 黄桃 千切キャベツドレッシング添え | | | | | | | |
| | | | 635Kcal 食塩相当量 3.1g | | | | | | |
| 24月 | 振替休日 | | | | | | | | |
| 25火 | ハンバーグ和風おろしソース 白身魚フライ | 冬野菜のクリームシチュー 小松菜ごま和え 野菜サラダ トマト リンゴ 千切キャベツ | | | | | | | |
| | | | 655Kcal 食塩相当量 3.4g | | | | | | |
| 26水 | 大人気! エビフライと串カツ | ナスのカポナータ 目玉焼 タラのソテーきのこあんかけ ロースハム 切干大根煮 ポテトサラダ 千切キャベツ | | | | | | | |
| | | | 668Kcal 食塩相当量 3.4g | | | | | | |
| 27木 | 絶品!!鶏竜田揚と野菜の 黒酢あんかけ | 銀ひらす西京焼 ししとう素揚 スパゲティサラダ もやし炒め オクラのおかか和え ひよこ豆煮 | | | | | | | |
| | | | 706Kcal 食塩相当量 3.4g | | | | | | |
| 28金 | 美味しすぎる 玉子屋キーマカレー | メバル西京焼 厚切りハムカツ チキンとブロッコリーのバジルソテー 野菜サラダ みかん 千切キャベツ | | | | | | | |
| | | | 623Kcal 食塩相当量 3.2g | | | | | | |

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