



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(150g)、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 8 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。特定原材料に準ずるもの 20 品目につきましてはホームページからご確認いただけます。◆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。◆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

3月	31 (月)	ゆでキャベツと召し上がれ 豚肉の焼しやぶ味ぽん添え	ホキのソテー和風タルタルソース 野菜かき揚げ ふろふき大根 黒豆煮	627Kcal 塩分:3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	4月	1 (火)	祝 新年度お祝い弁当	黒米ごはん ハンバーグデミグラスソース えびフライとアジ大葉フライ小袋タルタルソース スパゲティナポリタン ひじきとこんにやく煮 温野菜サラダ 桃色大福 千切キャベツ	796Kcal 塩分:3.1g	乳 小麦 落花生 かに
大人気おかずWEEK	2 (水)	チキンサイコロステーキ 和風ステーキソース	グラタンコロッケ パワーサラダ ブロッコリーのさっぱりツナ和え みかん もやし炒め けんちん煮 千切キャベツ	644Kcal 塩分:3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	3 (木)	玉子屋特製! ジューシー!! 鶏の唐揚げ小袋マヨネーズ添え	完熟トマトのハヤシシチュー タラのソテーきのこあんかけ 野菜炒め オムレツホワイトソース プチシュー 千切キャベツ	649Kcal 塩分:3.2g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	4 (金)	玉子屋自慢の中華弁当 豚肉の黒酢中華炒め	ふんわりかに玉中華揚げ白湯あんかけ アジ南蛮焼 中華風ジャーマンポテト オクラの和え物 スパゲティ 黄桃	698Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ

4月	7 (月)	和風弁当 旬のたけのこごはん	銀ひらす西京焼 とり天 じゃが芋金平 絹ごし揚げの白だしそぼろあんかけ 貝柱と小松菜のバター醤油炒め 厚焼玉子 山菜おろし うずら豆煮	709Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	8 (火)	大好評 大きなアジフライ	豆腐ハンバーグケチャップソース 竹輪と系こんにやくの甘辛炒め 菜の花おひたし 白花豆煮 千切キャベツドレッシング添え	675Kcal 塩分:3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	9 (水)	玉子屋看板メニュー チキンソテーオニオンドレッシング	気仙沼産マグロカツ ジャーチャー春雨 もやしナムル ブロッコリー ひよこ豆煮 フルーツ白玉 千切キャベツ	715Kcal 塩分:3.0g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	10 (木)	ほっこりするね! 和風煮込みハンバーグ	白身魚フライ コーンサラダ 蒸し鶏ときゅうりの和え物 もやし炒め 付合せ(スパゲティ・レンコン・にんじん) わらびもち 千切キャベツ	672Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	11 (金)	むぎとろごはん 豚ロースの香味揚げ	アブラカレイ西京焼 小松菜煮びたし 大根とハムの胡麻マヨ和え ごぼう金平 山芋とろろ小袋入り さつまいも甘煮	698Kcal 塩分:2.8g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ

Smart Meal
スマートミール

主食 150g 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