

栄養のバランスを重視した 手造りお弁当メニュー



株式会社
玉子屋

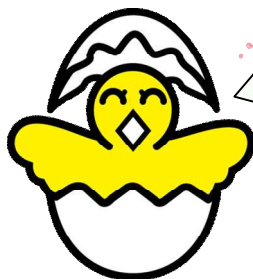
ライスのカロリーは340キロカロリーです。

| | | |
|----------------------------|--|---|
| 2月 13月 419.8Kcal | ハンバーグステーキ チーズ入 デミグラスソース | 白身(ホキ)フライ ミニ貝柱フライ ぜんまい田舎煮 くわい梅和え パスタと野菜のシーザーサラダ ドレッシング添え千切キャベツ |
| 14火 370.5Kcal | ひじきごはん 幕の内弁当 | 南目鯛西京焼 はんぺん磯辺揚 肉団子と野菜煮 淡竹金平 春雨と若布の辛子酢味噌 小福豆 厚焼玉子 白菜一夜漬 |
| おすすめ 15水 408.3Kcal | 広島産カキフライ×2と 小袋タルタルソース添え ビーフシチュー | アラスカカレイのソテー香草トマトソース 大根ツナカリフラワーのサラダ しじみキクラゲ 野沢菜 千切キャベツ |
| イチオシ!! 16木 418.8Kcal | 鮭のチャンチャン焼 | クリーミー里芋コロケ 開化井風煮 おくらの梅和え 佃煮 プチトマト 千切キャベツ |
| 17金 394.7Kcal | 好評 チキンソテー オニオンドレッシング | 骨無しあじのカレー風味揚 マロニーと野菜の胡麻サラダ シューマイ辛子付 杏仁豆腐 三色千切キャベツ |

仕入の都合上メニューと異なる場合はご了承下さい。

| | | |
|----------------------|--|---|
| 20月 476.3Kcal | えびフライと ささ身フライ タルタルソース | スパゲティナポリタン 目玉焼 蓮根ごぼうコンニャクピリ辛煮 さんま甘露煮 ウインナー 千切キャベツ |
| 21火 381.7Kcal | しょうが鶏そぼろごはん 和風弁当 | さば塩焼 きのこと野菜のかき揚 冷やっこ 海藻ときゅうりの土佐酢和え つくね串 金平ごぼう ミニ竹輪 キャベツ一夜漬 |
| 22水 398.1Kcal | 美味しい カニクリームコロッケと グリーンカレー | ホキのソテーナッツソース タイ風サラダ フキにしん ドレッシング添え千切キャベツ |
| 23木 395.2Kcal | 牛肉のスタミナブルコギ | とろっとレアオムレツ 朝獲りいわしフライ 切干大根煮 フルーツ ドレッシング添え千切キャベツ |
| 24金 425.7Kcal | 豚肉唐揚 黒酢あんかけ | 麻婆なす さんまの開き焼 ほうれん草おひたし かぼちゃ入卵の花 千切キャベツ |

ライスの容器にお箸や紙コップ等、ライス以外の物をお入れになられないよう、お願い致します。
玉子屋のお弁当箱は電子レンジ対応ではございません。
温める際は、おかずを取り出して温めて下さい。
個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません。
新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく午後1時頃迄にお召し上がり下さい。



河津桜も咲いたね
春の訪れも
もつすぐかな?



ピヨちゃんのイチオシメニュー



2月16日(木)「鮭のチャンチャン焼」「開化井風煮」

北海道を代表する郷土料理の「鮭のチャンチャン焼」を玉子屋風にアレンジし、脂ののった鮭にキャベツ・アスパラ・たけのこ等の野菜を乗せ、特製味噌だれをかけました。鮭をほぐし、野菜、味噌だれと混ぜてご賞味下さい

開化井風煮は、牛肉または豚肉を玉ネギなどと割り下で煮て卵でとじたものです。今回は豚肉でご用意しました。