



栄養のバランスを重視した

手造りお弁当メニュー



2018年11月12日(月)~11月16日(金) / 11月19日(月)~23日(金)

◆エネルギーの表示値は目安です。◆ライスのカロリーは340Kcalです。◆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。◆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枠の黒字で表示しております。◆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。

11月				
12日	名古屋風味噌ソースの 一口とんかつ×2	あじの塩焼 ほうれん草のおひたし ペンネと野菜のシーザーサラダ ピリ辛こんにやく 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	
13日	ヘルシー! 若鶏治部煮 わさび添え	シルバー西京漬焼 レンコン金平 かにかま天ぶら かぼちゃ天ぷら もずく ミニ竹輪 小えび佃煮 白菜ゆず一夜漬	そば 落花生 えび かに	
14日	コク旨! ビーフシチュー	たらのソテーレモンディルソース ベーコンマスタードフライ フキわさび 大根・ツナ・カリフラワーのサラダ ドレッシング添え千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	
15日	★オススメ! あんこうの唐揚×2 野菜あんかけ	いか黄金焼 鶏肉と卵と野菜の炒め 塩焼そば わかめちりめん 杏仁フルーツ	そば 落花生 えび かに	
16日	フランクチーズ串カツ さばの味噌煮	豚しゃぶサラダ明太子マヨネーズ ぜんまい田舎煮 大根ゆず一夜漬 卵の花 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	

月

火

水

木

金

19日	★オススメ! 晩秋の味わい 栗ごはん	マスの粕漬焼 野菜かき揚げ 牛時雨煮と大根煮 なめこおろし 金平ごぼう だし巻玉子 うずら豆 キャベツ一夜漬	そば 落花生 えび かに
20日	★人気メニュー! ウインドミルポーク使用 豚肉生姜焼 かいわれ添え	かぼちゃコロケ にしん照焼 野菜サラダ 角切おかか昆布 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
21日	厚切ハムフライと キーマカレー	海鮮ハンバーグおろしソース ポテトサラダ パイナップル 福神漬 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
22日	チキンソテー すりおろしオニオンソース	黄金カレイの唐揚 麻婆豆腐 もやしナムル コロコロごぼう 旨塩ドレッシング添え千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
23日	勤労感謝の日		

秋も深まり、落ち葉のじゅうたんが街のあちこちに見られるね♪



玉子屋

- ✓ 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。
- ✓ お弁当の容器は電子レンジ対応ではございません。温める際は別の皿などに移して温めて下さい。
- ✓ 個包装の調味料は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時頃までにお召し上がり下さい。

★ピヨちゃんのおすすめメニュー

今回のおすすめ一品目は 11/15(木)あんこうの唐揚×2野菜あんかけです。寒い時期の食材として有名なあんこうをジューシーな唐揚にしました。淡泊なあんこうの身は、非常に栄養価が高く、低カロリーでうま味も豊かです。特製の野菜あんでお召し上がり下さい。

二品目はリクエストも多くいただく秋の定番メニュー11/19(月)栗ごはんです。お醤油で香ばしい風味に炊き上げたごはんに、色よく甘めに煮上げた栗を混ぜ込みます。晩秋の味覚の代表格『栗ごはん』を、ぜひご堪能ください♪





栄養のバランスを重視した

手造りお弁当メニュー



2018年11月26日(月)~30日(金) / 12月3日(月)~7日(金)

◆エネルギーの表示値は目安です。◆ライスのカロリーは340Kcalです。◆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。◆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枠の黒字で表示しております。◆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。

11月	
26日 412Kcal 塩分 3.8g	玉子屋オリジナル かにクリームコロッケ ホキのソテー和風タルタルソース チキンと野菜のトマト煮 野菜挽肉炒め 野沢菜漬 しそ昆布 千切キャベツ そば 落花生 えび かに
27日 356Kcal 塩分 3.6g	↑ヘルシー! 牛焼肉風サラダ ほっけ塩焼 けんちん煮 ドレッシング添え千切キャベツ 豆腐カツ 海の華 そば 落花生 えび かに
28日 399Kcal 塩分 3.5g	まぐろの照焼 わさびおろしソース 肉じゃが ごぼうときのこのかき揚げ ワカメと玉ねぎの梅おほかね和え 黒豆 レンコン金平 キャベツ一夜漬 そば 落花生 えび かに
29日 400Kcal 塩分 3.6g	☆人気メニュー! チキンソテー オニオンドレッシング 黒はんぺんフライ ベーコンとほうれん草のクリームパスタ かつお角煮 千切キャベツ ひじき五目煮 大根ゆず一夜漬 そば 落花生 えび かに
30日 395Kcal 塩分 3.7g	ジンジャンローズ 京醬肉絲 (豚細切肉の甘味噌炒め) レンコンはさみ揚げポン酢添え さばの黒胡椒焼 塩葱エリンギ かに風味サラダ 千切キャベツ そば 落花生 えび かに

12月	
3日 445Kcal 塩分 3.3g	香りの王様 松茸ごはん さんま塩焼 ふんわり天のみぞれあんかけ 竹輪天ぷら 菜の花辛子和え ミニ大福 金平ごぼう さつまいも天ぷら 厚焼玉子 きゅうり一夜漬 そば 落花生 えび かに
4日 420Kcal 塩分 3.8g	特撰 えびフライ×2 タルタルソース ふわトロオムレツ チキンと野菜のピリ辛カレー 福神漬 野菜サラダ 千切キャベツ そば 落花生 えび かに
5日 363Kcal 塩分 3.6g	牛モモ肉 サイコロステーキ 和風ソース 小松菜と油揚げの煮びたし スバゲティゆかり風味 フライドポテト さんまの甘露煮 ドレッシング添え生野菜 オニオンリング もやしのソテー そば 落花生 えび かに
6日 347Kcal 塩分 3.3g	旨味じっくり、味がしみる。 あなごめし いか天ぷら みぞれ酢和え うずら豆 鶏肉と野菜の煮しめ さつま揚げ 白菜一夜漬 そば 落花生 えび かに
7日 410Kcal 塩分 3.4g	デミグラス 煮込みハンバーグ 陸奥湾産ホタテフライ 目玉焼風オムレツ グレイズパワーサラダ フキわさび チーズパンネ 泉州水茄子しば漬 そば 落花生 えび かに

12/3(月)~12/7(金)は年末感謝スペシャルWeekです♪どうぞお楽しみに!



玉子屋

- ✓ 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ないよう、お願い致します。
- ✓ お弁当の容器は電子レンジ対応ではございません。温める際は別の皿などに移して温めて下さい。
- ✓ 個包装の調味料は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時頃までにお召し上がり下さい。

★ ぴんぐわんからのお知らせ

このたび扶桑社から玉子屋社長・菅原勇一郎の著書『東京大田区・弁当屋のすごい経営』が発売となりました!

日替わり弁当 1本でどうして事業を大きくできたのか。中小企業ならではのフレキシブルな面白経営哲学をご紹介します。玉子屋のなぜ? どうして? がわかります。

11月24日発売。全国の書店・Amazon 他オンライン書店でぜひお手にとってご覧ください。

