

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(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 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1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

10月 4月	秋の味覚の代表作 松茸ごはん	さんま塩焼 鶏天ぷら 切干大根煮 金平ごぼう	玉子屋のミニ豆腐 ヤングコーン天ぷら みぞれ酢和え 厚焼玉子 黒豆煮	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	690Kcal 食塩相当量 3.4 g
5火	たっぷりきのこの赤ワインソース ハンバーグステーキ	白身フライ えびとホワイトアスパラのマリネ チーズペンネ だし香るソースの野菜サラダ 仙台赤かぶ漬	目玉焼風オムレツ きのこバター醤油炒め 付合せ(コーン・人参) 千切キャベツ	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	651Kcal 食塩相当量 3.0 g
6水	味噌だれが食欲をそそる ちゃんちゃん焼	いか天ぷら かに風味の酢の物 ゆで芋バター	なす天ぷら ししとう天ぷら ぜんまい田舎煮 ブロッコリー 大根一夜漬	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	673Kcal 食塩相当量 3.4 g
7木	チキンと秋野菜の カチャトーラ	ホキのソテーカレーソース 焼き粟コロッケ ツナ・大根・カリフラワーのサラダ フキの山椒煮 ドレッシング添え千切キャベツ	きのこバター醤油炒め たまりきゅうり 千切キャベツ	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	690Kcal 食塩相当量 3.0 g
8金	女性人気はやっぱりこれ! 栗ごはん	さば塩焼 京がんもと野菜の炊き合わせ さつま揚 デザート	牛肉しぐれ煮 なめこおろし 白菜一夜漬	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	731Kcal 食塩相当量 2.7 g
11月	えびフライと ひと口カレイフライ タルタルソース	ポークと野菜のピリ辛カレー 目玉焼 ウインナー フルーツ	コーンサラダ さんまピリ辛煮 千切キャベツ	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	720Kcal 食塩相当量 3.2 g
12火	石川県の郷土料理 若鶏治部煮 わさび添え	赤魚照焼 笹かま 焼海苔	野菜かき揚げ イカと里芋煮 オクラのおかか和え キャベツ一夜漬	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	652Kcal 食塩相当量 3.3 g
13水	豚バラ焼肉風 野菜炒め添え	ほっけ塩焼 チーズ入魚肉ソーセージフライ 筍土佐煮 ドレッシング添え千切キャベツ	マカロニサラダ デザート 千切キャベツ	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	736Kcal 食塩相当量 3.3 g
14木	人気の 中華風弁当	海鮮ハンバーグ 美味しい春巻 鶏肉のカシューナッツ炒め 海藻サラダ	柚子胡椒おろしソース トマトサラダ 焼そば 杏仁フルーツ	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	655Kcal 食塩相当量 3.0 g
15金	甘辛でおいし〜い かつ煮	アジ塩焼 大根そぼろあんかけ ウインナー入五目ビーフン炒め 千切キャベツミックス	ほうれん草のおひたし うずら豆煮	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	675Kcal 食塩相当量 2.5 g



Smart Meal

スマートミール

主食 150 g

主菜 90 g ~ 150 g

副菜 140 g 以上

食塩相当量 3.5 g 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。

<http://www.tamagoya.co.jp>

ご予約制