



栄養のバランスを重視した

手造りお弁当メニュー



2021年10月4日(月)～10月8日(金) / 10月11日(月)～10月15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。◆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日	秋の味覚の代表作 松茸ごはん	さんま塩焼 鶏天ぷら みぞれ酢和え 厚焼玉子	玉子屋のミニ豆腐 ヤングコーン天ぷら 金平ごぼう きゅうり一夜漬	そば 落花生 えび かに	月
436Kcal 塩分2.5g					
5日	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 チーズペンネ だし香るソースの野菜サラダ 山くらげ柚子胡椒	目玉焼風オムレツ 付合せ(コーン・人参) 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	火
376Kcal 塩分2.5g					
6日	味噌だれが食欲をそそる ちゃんちゃん焼	いか天ぷら ゆで芋バター 葉唐辛子佃煮	ぜんまい田舎煮 ブロッコリー 大根一夜漬	そば 落花生 えび かに	水
386Kcal 塩分2.8g					
7日	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 焼き栗コロッケ ツナ・大根・カリフラワーのサラダ ドレッシング添え千切キャベツ	フキの山椒煮 ドレッシング添え千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	木
423Kcal 塩分2.7g					
8日	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 さつま揚げ 卵の花	牛肉しぐれ煮 なめこおろし 白菜一夜漬	そば 落花生 えび かに	金
398Kcal 塩分2.6g					

11日	★オススメ! えびフライと ひとロカレイフライ 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 福神漬	コーンサラダ さんまピリ辛煮 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
462Kcal 塩分2.6g				
12日	↑ヘルシー! 石川県の郷土料理 若鶏治部煮 わさび添え	赤魚照焼 オクラのおかか和え 角切昆布佃煮	野菜かき揚げ 焼海苔 笹かま キャベツ一夜漬	そば 落花生 えび かに
396Kcal 塩分2.6g				
13日	豚バラ焼肉風 野菜炒め添え	ほっけ塩焼 チーズ入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	そば 落花生 えび かに
424Kcal 塩分2.5g				
14日	☆人気メニュー! 人気の 中華風弁当	海鮮ハンバーグ柚子胡椒おろしソース 美味しい春巻 鶏肉のカシューナッツ炒め 海藻サラダ	焼そば 杏仁フルーツ	そば 落花生 えび かに
400Kcal 塩分2.7g				
15日	甘辛でおいし～い かつ煮	アジ塩焼 ウインナー入五目ビーフン炒め うずら豆煮	ほうれん草のおひたし 千切キャベツミックス	そば 落花生 えび かに
393Kcal 塩分2.6g				

10/4～10/8は「秋の味覚ウィーク」です。豊かな秋の味覚をお楽しみください♪



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【毎日のメニューから1品ご紹介します】

10/4(月)～10/8(金)

10/11(月)～10/15(金)





栄養のバランスを重視した

手造りお弁当メニュー



2021年10月18日(月)~10月22日(金) / 10月25日(月)~10月29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。◆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	★オススメ!	白糸鱈のソテー和風タルタルソース チーズソースのかぼちゃ包みフライ 挽肉もやし炒め かつお角煮 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
18日	うまみたっぷり ビーフシチュー		
408Kcal 塩分2.6g			
↑ヘルシー!		ふんわり天のみぞれあんかけ かにかま天ぷら かぼちゃ天ぷら レンコン金平 磯華玉子巻 めかぶ きやらぶき キャベツ一夜漬	そば 落花生 えび かに
19日	若鶏照焼 生七味ソース		
394Kcal 塩分2.5g			
ウインドミルポーク使用 豚肉生姜焼		黒メバル粕漬焼 ぎっしりコーンフライ マカロニサラダ 柚子胡椒ワカメ煮 ドレッシング添え千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
20日			
397Kcal 塩分2.4g			
根菜ハンバーグ ポン酢おろし		いかフライ スパゲティナポリタン ぜんまい田舎煮 辛子キクラゲ ドレッシング添え千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
21日			
417Kcal 塩分2.4g			
☆人気メニュー!		豆腐ステーキ白麻婆ソース 大豆ミートで作る酢豚風煮 ワカメときゅうりの生姜和え 黄桃 マヨネーズ添え千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
22日	食べごたえあり 若鶏唐揚		
412Kcal 塩分2.6g			

月	👍GOODバランス	銀ひらす西京漬焼 野菜かき揚げ もち入きんちゃくと野菜煮 淡竹金平 ツナときゅうりのみぞれ和え つくね串 白花豆煮 白菜一夜漬	そば 落花生 えび かに
25日	秋に食べたい! きのこの炊き込みごはん		
427Kcal 塩分3.0g			
火	胡麻たっぷりソースの ポーク照焼	カジキマグロのステーキフライ ミートボールと野菜のトマト煮 おくらの和え物わさび風味 しそ昆布佃煮 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
26日			
403Kcal 塩分2.5g			
水	★オススメ!	キーマカレー 野菜サラダ 国産ごぼうと牛肉の和風コロッケ パイナップル 福神漬 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
27日	チキンソテー ハニーマスタードソース		
423Kcal 塩分2.6g			
木	ホイコーロー 回鍋肉	さば黒胡椒焼 香味スパゲティ 揚ギョウザ×2ポン酢添え もやしのおひたし 葱塩ザーサイ	そば 落花生 えび かに
28日			
425Kcal 塩分2.5g			
金	☆人気メニュー!	イワシの梅煮 ハムチーズフライ ほうれん草胡麻和え ひよこ豆煮 大根ゆず一夜漬 ドレッシング添え千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
29日	すき煮 焼豆腐添え		
439Kcal 塩分3.1g			

右のQRコードから毎日のおすすめメニューをご紹介します♪



- ✓ 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【毎日のメニューから1品ご紹介します】

10/18(月)~10/22(金)

10/25(月)~10/29(金)

