

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

日	メニュー	内容	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	エネルギー	食塩相当量
10月 18月	うまみたっぷり ビーフシチュー	白系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 海藻キャベツサラダとトマト 挽肉もやし炒め フルーツシロップ漬 ドレッシング添え千切キャベツ	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに		663Kcal	食塩相当量 3.4 g
19火	若鶏照焼 生七味ソース	ふんわり天のみぞれあんかけ えび天ぷら かにかま天ぷら ししとう天ぷら 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	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに		654Kcal	食塩相当量 3.4 g
20水	ウインドミルポーク使用 豚肉生姜焼	黒メバル粕漬焼 マカロニサラダ ぎっしりコーンフライ かぶ煮 袖子胡椒ワカメ煮 ドレッシング添え千切キャベツ	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに		656Kcal	食塩相当量 3.4 g
21木	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 合鴨のバストラミと野菜サラダ 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	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに		677Kcal	食塩相当量 3.4 g
22金	食べごたえあり 若鶏唐揚	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 中華クラゲとトマト 黄桃 マヨネーズ添え千切キャベツ	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに		659Kcal	食塩相当量 3.0 g
25月	秋に食べたい！ きのこの炊き込みごはん	銀ひらす西京漬焼 野菜かき揚 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 厚焼玉子 デザート 白菜一夜漬	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに		671Kcal	食塩相当量 3.3 g
26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 オクラの和え物わさび風味 フルーツのヨーグルト和え しそ昆布 ドレッシング添え千切キャベツ	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに		683Kcal	食塩相当量 3.4 g
27水	チキンソテー ハニーマスタードソース	キーマカレー ロールキャベツ 国産ごぼうと牛肉の和風コロッケ 野菜サラダ パイナップル ドレッシング添え千切キャベツ	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに		707Kcal	食塩相当量 3.4 g
28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 貝柱ときこのサラダ もやしのおひたし 葱塩ザーサイ	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに		703Kcal	食塩相当量 3.4 g
29金	すき煮焼豆腐添え	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 デザート ドレッシング添え千切キャベツ	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに		773Kcal	食塩相当量 3.4 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