

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

11月 15月	プリプリえびかつ	アラスカカレイのソテーマリネ風ソース かぼちやのクリームシチュー スクランブルエッグとウインナー 根菜ピリ辛煮 角切昆布佃煮 千切キャベツ	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	684Kcal 食塩相当量 3.3 g
16火	豚肉焼しゃぶ ポン酢おろし	にしん照焼 野菜かき揚げ 黒豆がんと野菜の煮物 焼海苔 菜の花明太子和え 笹かま うずら豆煮 白菜ゆず一夜漬	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	679Kcal 食塩相当量 3.2 g
17水	まるで玉子サンドのような フワッと玉子コロッケ	レモンペッパーチキン カニ風味サラダ スパゲティミートソース 小松菜と油揚げの煮びたし 海の華 千切キャベツミックスドレッシング添え	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	668Kcal 食塩相当量 3.3 g
18木	牛肉の塩レモン炒め	銀鱈の照焼 イカかつ 野菜サラダ きやらぶき 大根一夜漬 デザート 千切キャベツドレッシング添え	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	692Kcal 食塩相当量 3.0 g
19金	中華風弁当	かに玉白湯あんかけ 麻婆豆腐 美味しい春巻 豚バラ野菜炒め ソース焼そば 海藻サラダ パイナップル	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	658Kcal 食塩相当量 3.3 g
22月	さっくりソフト メンチカツ	スケソウダラの香草焼レモンタルタルソース ハヤシシチュー マカロニサラダ きのこ野菜のマリネ しば漬わかめ 千切キャベツ	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	708Kcal 食塩相当量 3.4 g
23火	勤労感謝の日			
24水	味噌バター豚丼風	ホッケ塩焼 5種のチーズフライ 焼なす 貝柱と野菜のサラダ 白花豆煮 千切キャベツ	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	667Kcal 食塩相当量 3.1 g
25木	若鶏照焼 柚子胡椒葱ソース	豆乳団子きのこ野菜のあごだしあんかけ かぼちや天ぷら かにかま天ぷら 煮魚(黒むつ) オクラとツナのみぞれ和え 蓮根金平 磯華玉子巻 キャベツ一夜漬	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	663Kcal 食塩相当量 3.2 g
26金	レッドマサラカレー	イワシフライ 大根のコンソメ煮 厚切ハムソテー和風スパゲティ添え コーンサラダ しばキクラゲ 千切キャベツ	乳成分 卵 小麦 そば 落花生 えび かに	666Kcal 食塩相当量 2.8 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