

# 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
11月 29日	華味鳥のチキンカツ 幸子付ソース	赤魚照焼 挽肉野菜カレー炒め ベーコンとなすのトマト煮 ロースハムとかぶのサラダ ポテトサラダ 千切キャベツ	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	662Kcal 食塩相当量 3.2 g
12月 30日	牛肉ときのこの玉子とじ もち麦ごはん	サバの塩焼 野菜かき揚げ さつま揚げ ロールキャベツおでん風 焼海苔 みぞれ酢和え ひよこ豆煮	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	665Kcal 食塩相当量 3.1 g
12月 1日	南蛮ソースでいただく 照焼ポーク	あさりとほうれん草のクリームスパゲティ スモークサーモンマリネ 切干大根煮 焼き芋コロッケ さんま甘露煮 ブロッコリー 千切キャベツミックス	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	762Kcal 食塩相当量 3.4 g
12月 2日	高菜入り きざみแฮมフライ	白系鱈のソテー和風タルタルソース チャーシュー 煮玉子 えび春雨 野菜の胡麻サラダ 白菜ゆず一夜漬 千切キャベツドレッシング添え	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	749Kcal 食塩相当量 3.2 g
12月 3日	ユーリンチー 油淋鶏	豆腐ステーキピリ辛肉みそソース 八宝菜 クラゲ酢とトマト 菜の花とツナのサラダ 杏仁フルーツ 千切キャベツミックス	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	758Kcal 食塩相当量 3.4 g
12月 6日	香り豊かな松茸ごはん	さんま塩焼 ふんわり天の五目あんかけ さつま芋天ぷら ちくわ天ぷら 金平ごぼう ほうれん草のおひたし 厚焼玉子 黒花豆煮 デザート	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	713Kcal 食塩相当量 3.4 g
12月 7日	ビーフシチューDe ハンバーグ	ミニ白身フライ 目玉焼 じゃがバター ベーコンと野菜のバター炒め シーフードサラダ 山クラゲ柚子胡椒 付合せ(コーン・ブロッコリー) 千切キャベツ	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	728Kcal 食塩相当量 3.4 g
12月 8日	本格! タンドリーチキン	ミートボールのボルシチ フルーツ プリッと食感のミニえびフライ 駿河湾産桜えびクリームコロッケ 貝柱と野菜のマリネ しそ昆布佃煮 千切キャベツ 小袋タルタルソース	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	652Kcal 食塩相当量 2.7 g
12月 9日	今年はやります!! サイコロステーキ	パワーサラダ オニオンリングフライ 帆立照焼 皮付きポテトフライ もやし炒め スパゲティ けんちん煮 白菜のおひたし	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	650Kcal 食塩相当量 3.3 g
12月 10日	あなごの 炊き込みごはん	トラウトサーモン塩焼 淡竹金平 レンコン天ぷら かぼちゃ天ぷら がんもと野菜煮 わかめ生姜和え つくね串 うずら豆煮 デザート	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	667Kcal 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