栄養のバランスを重視した　手造りお弁当メニュー

株式会社 玉子屋

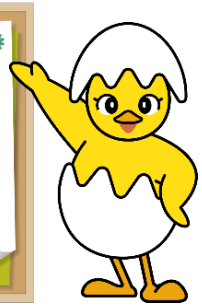
◆エネルギーの表示値は目安です。◆ライスのカロリーは312Kcalです。◆個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません。◆仕入状況によりメニュー内容を変更させていただく場合がございますのでご了承ください。◆アレルギー物質特定原材料 7 品目のうち **卵・乳成分・小麦 は毎日のお弁当に含まれます。**その他の4品目につきましては各日**右枠の黒字**で表示しております。◆弊社製造工場では**そばを含む製品を製造**しております。◆調理、盛付け過程においては、アレルギー物質の二次的混入を防ぐために細心の注意を払っておりますが、絶対的なものではありません。重篤な方、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。

3月 18 月 412Kcal 塩分2.1g	えびたっぷり プリプリ えびかつ	マス塩焼　ナスのカポナータ マカロニサラダ　生あみ佃煮 信州野沢菜漬　千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	25 月 413Kcal 塩分2.5g	濃厚だれが美味しい 名古屋風みそかつ	アラスカカレイのソテー 和風レモンソース スパゲティサラダ 切干大根煮　しそひじき佃煮 白菜浅漬　千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
GOOD バランス 19 火 432Kcal 塩分2.3g	和風弁当 金沢名物若鶏治部煮	イワシのおかか煮 かぼちゃ天ぷら　かにかま天ぷら きんぴらごぼう　山菜おろし 厚焼玉子　うずら豆煮	そば 落花生 えび かに	☆人気メニュー 26 火 422Kcal 塩分2.3g	味がしみしみ 牛すき煮焼豆腐添え	さば塩焼　野菜かき揚 ほうれん草おひたし　さつま揚 しばわかめ　大根浅漬	そば 落花生 えび かに
20 水	春分の日		そば 落花生 えび かに	27 水 440Kcal 塩分2.2g	北海道産ぎっしりコーンフライ チキンソテーすりおろしオニオンソース	ウインナーと大根のポトフ風 菜の花辛子和え　お漬物 葉わさび佃煮　千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
21 木 400Kcal 塩分2.1g	えびマヨ かに玉白湯あんかけ	麻婆豆腐　香味スパゲティ 野菜サラダ　さつまいも甘煮 キャベツ浅漬	そば 落花生 えび かに	28 木 412Kcal 塩分2.4g	たっぷり野菜のポークカレー さっくりソフトメンチカツ	赤魚照焼　花野菜のサラダ 珈琲煮豆　福神漬 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
おススメ♪ 22 金 407Kcal 塩分2.1g	サーモンフライ 根菜ハンバーグ照焼ソース	マロニーと野菜の胡麻サラダ カリフラワーのアーリオオーリオ きゃらぶき　お漬物 千切キャベツマヨネーズ添え	そば 落花生 えび かに	おススメ♪ 29 金 462Kcal 塩分2.6g	中華弁当 焼きチキン南蛮	美味しい春巻　ソース焼そば 挽肉と野菜の味噌炒め もやしナムル　黄桃 グリーンザーサイ	そば 落花生 えび かに

- 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。
- 玉子屋のお弁当箱は電子レンジ対応ではございません。温める際は、別のお皿などに取り出して温めて下さい。
- 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。
- 新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく午後2時頃までにお召し上がり下さい。https://www.tamagoya.co.jp

三陸・常磐もの ネットワーク SANRIKU JOBAN MONO NETWORK

この度、玉子屋は「三陸・常磐もの」の魅力発信・消費拡大を図り、三陸・常磐地域の水産業等の復興・発展につなげるプロジェクトに参加しました。1/22～3/22 まで数回にわたり三陸・常磐地域で生産・加工された食材を使用したおかずをお届けします。



毎日のメニューからおすすめをご紹介♪

3/18(月)～3/22(金)	3/25(月)～3/29(金)

※シールド乳酸菌®は森永乳業株式会社の登録商標です

栄養のバランスを重視した　手造りお弁当メニュー

株式会社
玉子屋

◆エネルギーの表示値は目安です。◆ライスのカロリーは 312Kcal 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。

エールを込めて 春フェス2024 人気おかずの一週間

4月 1月 祝	新年度 お祝い弁当	黒米ごはん　ハンバーグデミグラスソース えびフライ とささみフライ 小袋タルタルソース スパゲティナポリタン　ひじき五目煮 味の華佃煮　お漬物　千切キャベツ	424Kcal 塩分 2.4g	そば 落花生 えび かに
2 火	桜肉のサイコロステーキ 和風ステーキソース	瀬戸内レモン風味のカジキカツ パワーサラダ　けんちん煮 海苔佃煮　梅干 千切キャベツ	401Kcal 塩分 2.3g	そば 落花生 えび かに
3 水	山芋とろろともち麦ごはんで むぎとろごはん	銀ひらす西京漬焼 ちくわ天ぷら　さつまいも天ぷら 山芋とろろ小袋入り　淡竹きんぴら 大根そぼろあんかけ　ミニバーグ 黒花豆煮　白菜浅漬	400Kcal 塩分 2.3g	そば 落花生 えび かに
4 木	チキンソテー バルサミコソース(ローズマリーVer)	アジフライ　キーマカレー 小松菜おひたし　かぼちゃサラダ 福神漬　千切キャベツ	441Kcal 塩分 2.5g	そば 落花生 えび かに
5 金	若鶏からあげ えびチリソース	豆腐ステーキ肉みそソース 中華風春雨サラダ 胡麻キクラゲ佃煮　お漬物 千切キャベツマヨネーズ添え	401Kcal 塩分 2.6g	そば 落花生 えび かに
おススメ♪ 8 月	八ヶ岳野辺山高原牛乳使用 かにクリームコロッケ	ホキのソテー和風オニオンソース ペンネアラビアータ フキと油揚煮　葉唐辛子佃煮 お漬物　千切キャベツ	423Kcal 塩分 2.5g	そば 落花生 えび かに
GOOD バランス 9 火	若鶏照焼 柚子胡椒葱ソース	野菜かき揚　蓮根きんぴら 挽肉とナスのみぞれ煮 ほうれん草の胡麻和え ミニ笹かま　ひよこ豆煮 キャベツ浅漬	454Kcal 塩分 2.4g	そば 落花生 えび かに
10 水	うずら卵とウインナーの串カツ 磯風味タラの一口フライ	胡麻たっぷりソースのポーク照焼 シーフードのクリーム煮 野菜サラダ　きゃらぶき佃煮 お漬物　千切キャベツ	430Kcal 塩分 2.3g	そば 落花生 えび かに
☆人気メニュー 11 木	クセになる辛さとうま味 四川風麻婆豆腐	さば黒胡椒焼　もやしサラダ 揚ギョウザ　揚シュウマイ パイナップル　大根浅漬 千切キャベツドレッシング添え	418Kcal 塩分 2.4g	そば 落花生 えび かに
12 金	ごはんがすすむ！ 豚肉生姜焼	さんが焼おろしポン酢 厚切りハムフライ 菜の花辛子和え　ポテトサラダ お漬物　千切キャベツ	406Kcal 塩分 2.4g	そば 落花生 えび かに

- 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。
- 玉子屋のお弁当箱は電子レンジ対応ではございません。温める際は、別のお皿などに取り出して温めて下さい。
- 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。
- 新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく午後2時頃までにお召し上がり下さい。https://www.tamagoya.co.jp

新しいスタートをきった皆様へ
4/1(月)～4/5(金)は玉子屋からのエールを込めて"春フェス 2024"と題してお弁当をお届けします。
なかでも 4/1(月)はスペシャルメニュー"新年度お祝い弁当"です。
人気のおかずで応援の気持ちをお弁当に詰め込んだ１週間です。
どうぞお楽しみください♪

毎日のメニューからおすすめをご紹介♪

4/1(月)～4/5(金)	4/8(月)～4/12(金)

※シールド乳酸菌®は森永乳業株式会社の登録商標です