

# 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(140g)、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<sup>®</sup>を100億個配合しております。※シールド乳酸菌<sup>®</sup>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
4月15日	ビーフシチュー チーズオムレツ	白身魚フライ かぼちゃサラダ 貝柱と野菜のレモンマリネ ひじき五目煮 千切キャベツ							
			753Kcal 食塩相当量 3.4g						
16日 火	豚しゃぶサラダ 黒むつ照焼	かぼちゃ天ぷら かにかま天ぷら 焼なす さつまいも甘煮 筍とこんにやくの土佐煮 さつま揚げ きんぴらごぼう うずら豆煮							
			650Kcal 食塩相当量 3.0g						
17日 水	角切りチキンステーキ ポン酢おろしソース	菜の花傘子と和えコロッケ 帆立の照焼 水菜のおひたし ベーコンと小松菜の和風スパゲティ 野菜炒め うずら豆煮 千切キャベツ							
			661Kcal 食塩相当量 3.3g						
18日 木	豚ロース唐揚げ シーフードの五目ビーフン炒め	いか黄金焼 シュウマイ 中華ポテト 野菜サラダ ブロッコリー 千切キャベツ							
			767Kcal 食塩相当量 3.2g						
19日 金	トマトソースを包んだ メンチカツ	スケソウダラのソテーナッツソース 豚肉じゃが マカロニサラダ フルーツ(オレンジ・キウイ) あみおかか佃煮 千切キャベツ							
			707Kcal 食塩相当量 2.6g						
22日	春の味 筍ごはん	赤魚照焼 野菜かき揚げ 絹ごし揚げのみぞれあんかけ 厚焼玉子 野菜煮(人参・蓮根・オクラ) 小松菜としらす和え 黒花豆煮							
			651Kcal 食塩相当量 3.4g						
23日 火	チキンカツ	銀ひらす西京漬焼 切干大根煮 ロールキャベツトマト煮 スパゲティサラダホースラディッシュソース しその実入り味噌こんにやく 千切キャベツ							
			651Kcal 食塩相当量 3.3g						
24日 水	ポークソテーデミグラスソース ミートボールのカレー	ふんわりマヨたまコロッケ 野菜サラダ 珈琲煮豆 抹茶ワッフル 千切キャベツ							
			710Kcal 食塩相当量 2.5g						
25日 木	大人気! 玉子屋こだわりの 中華弁当	若鶏照焼 八宝菜 美味しい春巻 もやしナムル クラゲ酢とトマト 黄桃 千切キャベツドレッシング添え							
			725Kcal 食塩相当量 2.7g						
26日 金	牛皿 焼豆腐添え さばの味噌煮	黒はんぺんフライ ほうれん草おひたし 蒸し鶏とかぶのサラダ 小女子佃煮 千切キャベツ							
			808Kcal 食塩相当量 3.3g						

**Smart Meal**  
スマートミール

主食 140g      主菜 90g ~ 150g  
副菜 140g 以上      食塩相当量 3.5g 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

# 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(140g)、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<sup>®</sup>を100億個配合しております。※シールド乳酸菌<sup>®</sup>は森永乳業株式会社の登録商標です

4月 29日	<b>昭和の日</b>									
30日 火	ハッシュドポーク 豆腐ハンバーグ和風おろしソース	白身魚フライ フルーツ(オレンジ・キウイ) 白花豆煮	マカロニサラダ 千切キャベツ	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに
				713Kcal 食塩相当量 3.4g						
5月 1日 水	オマールえびのビスク風コロッケ キーマカレー	炭火焼チキンステーキ タコマリネ さつまいも甘煮	柚子胡椒葱ソース ブロッコリー 千切キャベツ	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに
				650Kcal 食塩相当量 3.4g						
2日 木	黒酢の酢豚風 揚シュウマイ×2	ホキのソテーきのこあんかけ もやしと茎わかめの和え物 トマトサラダ 千切キャベツドレッシング添え	ごま団子	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに
				667Kcal 食塩相当量 2.5g						
3日 金	<b>憲法記念日</b>									

6月	<b>振替休日</b>									
7日 火	オリジナルかにクリームコロッケ スパゲティミートソース	若鶏の香草焼 ローズハムと野菜サラダ ブロッコリー	けんちん煮 黄桃 千切キャベツ	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに
				728Kcal 食塩相当量 3.2g						
8日 水	とろ〜り温玉をからめて 牛すき焼弁当	銀ひらすの西京漬焼 天ぷら(かぼちゃ・ナス・ししとう) 野菜サラダ	温泉玉子 天つゆ 黒花豆煮	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに
				816Kcal 食塩相当量 2.5g						
9日 木	豚肉黒胡椒炒め バター男爵コロッケ	マス塩焼 きやらぶき佃煮 千切キャベツ デザート(お米 DE ガトーショコラ)	小松菜のおひたし ブロッコリー	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに
				695Kcal 食塩相当量 2.6g						
10日 金	薄衣仕立ての鶏もも唐揚×2	イワシの梅おかか煮 マロニーの冷し中華風 ミニトマト 千切キャベツドレッシング添え	麻婆ナス ブロッコリー 杏仁フルーツ	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに
				654Kcal 食塩相当量 3.1g						

**Smart Meal**  
スマートミール

主食 140g      主菜 90g ~ 150g  
副菜 140g 以上      食塩相当量 3.5g 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.tamago.co.jp>

## ご予約制