



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2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	地域	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
5月13日	北海道	中華ちらし・銀鱈照焼	ザンギ 野菜炒め 焼たらこバラコ ブロッコリー ゼリー(あまおう) 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	685Kcal	食塩相当量 2.8g
14日	東北・関東	山形芋煮・鱒のあんかけ	担々焼そば目玉焼のせ 揚シュウマイ ししとう素揚げ 山菜おろし和え 黒豆煮	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	681Kcal	食塩相当量 3.3g
15日	東海・甲信越・北陸	金沢カツカレー	栗かぼちゃのそばろあんかけ 蒸し鶏入サラダ 黒花豆煮 なめ茸とオクラの和え物 千切キャベツ	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	669Kcal	食塩相当量 3.4g
16日	関西・中国・四国	京風おでん・豚テキ	愛媛伊予美人(里いも)コロッケ じゃこの酢の物 花野菜サラダ うずら豆煮 千切キャベツ	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	712Kcal	食塩相当量 3.3g
17日	九州・沖縄	チキン南蛮・ゴーヤチャンプル	つけ揚げ生姜醤油 明太子バラコ ゆでじゃがいも ブロッコリー トマトサラダ 千切キャベツ	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	722Kcal	食塩相当量 3.0g
20日		牛肉の赤ワイン煮チーズペンネ添え 桜えびのクリーミーコロッケ	スケソウダラのソテー和風タルタルソース ジャーマンポテト コーンサラダ ブロッコリー 葉唐辛子佃煮 千切キャベツ	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	673Kcal	食塩相当量 3.1g
21日		幕の内風弁当 銀鮭塩焼	肉団子と野菜煮 焼なす 天ぷら(さつまいも・ヤングコーン) 金平ごぼう 厚焼玉子 みぞれ酢和え うずら豆煮	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	652Kcal	食塩相当量 2.5g
22日		チキンソテー たっぷりオニオンドレッシング	白身魚フライ ブロッコリー ベーコンDe洋風肉じゃが 小女子佃煮 カリフラワーのアーリオオーリオ フルーツ(オレンジ・キウイ) 千切キャベツ	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	744Kcal	食塩相当量 2.6g
23日		がっつり! 俵型メンチカツ スパゲティナポリタン	トロツとレアオムレツクリームソース シーフードサラダ 切干大根煮 ひよこ豆煮 千切キャベツ	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	729Kcal	食塩相当量 3.4g
24日		京醬肉絲(ジンジャンロウス) (豚細切り肉の甘みそ炒め)	アジの南蛮焼 もやしナムル 揚ギョウザ 揚シュウマイ クラゲ酢とトマト さつまいも甘煮 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 3.1g

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。
<https://www.tamagoya.co.jp>

ご予約制