

# 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目安です。◆ライスのカロリーは296Kcal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 3月 357Kcal 塩分3.0g	<b>おひなさまメニュー</b> <b>五目寿し</b>	みなみかごかます西京焼 野菜かき揚げ つくね串 卵と出汁でつんだ豆腐の煮込み 菜の花おかか和え うぐいす豆煮 日の菜漬	そば 落花生 えび かに	10月 367Kcal 塩分2.6g	やわらかい! <b>手切りヒレかつ</b> 胡麻とんかつソース	ほっけ塩焼 けんちん煮 ペンネと野菜のシーザーサラダ しそ昆布佃煮 野沢菜漬 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
4火 435Kcal 塩分2.7g	<b>大人気! 若鶏唐揚</b> 小袋マヨネーズ添え	スケソウダラのソテー 和風タルタルソース コーンクリームシチュー カレーもやし コロコロごぼう お漬物 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	11火 404Kcal 塩分2.6g	<b>さっくりメンチカツ</b> リクエスト鶏肉と豆のトマト煮込み	マス塩焼 野菜炒め あみおかか佃煮 お漬物 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
5水 431Kcal 塩分2.7g	おだし香る ふわとろ卵の <b>カツ煮</b>	さばの黒胡椒焼 野菜炒め ひじきの胡麻サラダ ごま昆布佃煮 大根浅漬 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	12水 394Kcal 塩分2.9g	<b>おすすめ</b> <b>ハンバーグカレーソース</b>	おさつとチーズの包み揚げ スパゲティ 野菜サラダ 付合せ(ブロッコリー・人参) 福神漬 珈琲煮豆 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
おススメ♪ 6木 414Kcal 塩分2.6g	食べごたえたっぷり <b>大きなアジフライ</b> 小袋タルタルソース添え	豆腐ハンバーグケチャップソース 春雨マヨネーズサラダ たけのこ土佐煮 お漬物 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	おススメ♪ 13木 457Kcal 塩分3.1g	<b>焼きチキン南蛮</b> <b>美味しい春巻</b>	挽肉と野菜の中華うま塩炒め ソース焼そば もやしナムル 黄桃 お漬物	そば 落花生 えび かに
★人気メニュー 7金 413Kcal 塩分2.9g	<b>人気の中華メニュー</b> <b>エビチリ</b>	かに玉白湯あんかけ 揚げギョウザ 揚げシュウマイ 根菜ピクルス 杏仁フルーツ お漬物 千切キャベツドレッシング添え	そば 落花生 えび かに	GOOD バランス 14金 448Kcal 塩分3.2g	<b>もち麦ごはん</b> <b>家庭の味わいさば味噌煮</b>	肉じゃがコロケ 京風おでん ワカメときゅうりの酢の物 ひよこ豆煮 梅干 千切キャベツ	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>

【お願い】  
弊社のお弁当箱は電子レンジ対応ではございません。温められる際はお皿などに移していただきますようご協力をお願いいたします。



毎日のメニューからおすすめをご紹介します♪

3/3(月)~3/7(金)	3/10(月)~3/14(金)

# 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目安です。◆ライスのカロリーは296Kcal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。

<b>3月 17月</b> 437Kcal 塩分2.9g	<b>ソースが決め手!! 角切りチキンのステーキソース 旨塩メンチカツ</b>	洋風肉じゃが カリフラワーサラダ お漬物 胡麻キクラゲ佃煮 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	<b>ヘルシー!</b> 24月 355Kcal 塩分2.5g	<b>大きな銀鮭塩焼と 味自まん野菜かき揚げ</b>	玉子屋の冷やっこ 大根金平 ひじきとこんにゃく煮 マグロ角煮 野沢菜漬	そば 落花生 えび かに
<b>ヘルシー!</b> 18火 386Kcal 塩分2.6g	<b>茶めしの 和風いろどり弁当</b>	銀ひらす西京焼 桜肉の芋煮 かぼちゃ天ぷら ちくわ天ぷら 大根なます レンコン金平 うぐいす豆煮 お漬物	そば 落花生 えび かに	<b>25火</b> 447Kcal 塩分3.2g	<b>玉子屋のポークカレー 菜の花からし和えコロッケ</b>	ほっけ塩焼 黒花豆煮 レンコン明太マヨサラダ 福神漬 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
<b>おススメ!</b> 19水 413Kcal 塩分2.9g	<b>カニクリームコロッケ アラスカカレイのレモンバター醤油</b>	厚揚げといんげんのひき肉炒め 野菜サラダ きゃらぶき佃煮 大根浅漬 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	<b>★人気メニュー</b> 26水 438Kcal 塩分2.9g	<b>ハンバーグステーキ トマトソース</b>	目玉焼 ウィンナー野菜炒め ポテトサラダ スパゲティ メープルプチケーキ ブロッコリー お漬物	そば 落花生 えび かに
<b>20木</b>	<b>春分の日</b>		そば 落花生 えび かに	<b>27木</b> 441Kcal 塩分2.8g	<b>人気メニュー チキンカツ 胡麻とんかつソース</b>	さば塩焼 野菜サラダ ナスとピーマンの醤油炒め 味の華佃煮 お漬物 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
<b>★人気メニュー</b> 21金 445Kcal 塩分2.8g	<b>特製麻婆豆腐 炭火焼チキン香味ねぎソース</b>	さっくり衣のビーフコロッケ もやし中華サラダ お漬物 パイナップル 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに	<b>おススメ!</b> 28金 437Kcal 塩分2.8g	<b>サーモンフライ小袋タルソース ポークチャップ</b>	サラダスパゲティ 小松菜おひたし お漬物 しそ昆布佃煮 千切キャベツ	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.tamago-ya.co.jp>

【お願い】  
弊社のお弁当箱は電子レンジ対応ではございません。  
温められる際はお皿などに移していただきますようご協力をお願いいたします。



毎日のメニューからおススメをご紹介します!

3/17(月)~3/21(金)	3/24(月)~3/28(金)