



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 8 品目つきましては各日右枠の黒字で表示しております。特定原材料に準ずるもの 20 品目につきましてはホームページからご確認ください。◆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。

※シールド乳酸菌®は森永乳業株式会社の登録商標です



6月	23 (月)	オリジナルフライドチキン トマトハヤシシチュー	ふわとろオムレツ 野菜サラダ ブロッコリーのさっぱりツナ和え 鮭フレーク スパゲティ 千切キャベツ	621Kcal 塩分:2.8g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	24 (火)	もちもち美味しい黒米ごはん とり天とさばの味噌煮	玉子屋の冷や奴 豚肉じゃが わかめと玉ねぎの酢の物 ごぼう金平 わらび餅	770Kcal 塩分:3.3g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	25 (水)	さっくりメンチカツ じゃがいものミートソース煮	アラスカカレイのソテー和風レモンソース ほうれん草入りスクランブルエッグ カリフラワーのサラダ うずら豆煮 千切キャベツ	724Kcal 塩分:3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	26 (木)	豚ロース香味揚げ ホキのソテー和風タルタルソース	パッタイ (タイ風焼そば) 大根とニラの中煮 黒豆煮 ひじきの胡麻サラダ 千切キャベツ	701Kcal 塩分:3.0g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	27 (金)	タルタルソースを包んだ鮭メンチ 豆腐ハンバーグトマトソース	鶏肉と野菜の中煮炒め カレーサラダ しそ昆布佃煮 カスタードワッフル 千切キャベツ	661Kcal 塩分:3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
6月	30 (月)	玉子屋のシーフードカレー 旬の味 枝豆コロッケ	マス塩焼 野菜サラダ コーヒー煮豆 フルーツヨーグルト 千切キャベツ	649Kcal 塩分:3.3g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
7月	1 (火)	照り焼きチキン 夏野菜のトマト煮込み	タラのソテーきのこあんかけ 黒はんぺんフライ オクラ梅和え れんこん金平 パイン	738Kcal 塩分:3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	2 (水)	ごはんにはピッタリ! 麻婆春雨 かに玉白湯あんかけ	メバルからあげドレッシング添え 中華風ジャーマンポテト 小松菜おひたし 黄桃 千切キャベツ	623Kcal 塩分:3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	3 (木) 人気	大人気! 若鶏からあげ	銀ひらす西京焼 ポテトサラダ ゴーヤチャンプルー 白花豆煮 大根とカニカマの味噌和え 千切キャベツドレッシング添え	673Kcal 塩分:3.2g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	4 (金)	トマトソースで食べる 北海道チーズ入りコロッケ	さば黒胡椒焼 さつま揚げと根菜煮 ベーコンと小松菜のスパゲティ エビとブロッコリーの炒め物 ひよこ豆煮 千切キャベツ	697Kcal 塩分:3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ



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。

<https://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

2025年



◆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 8 品目つきましては各日右枠の黒字で表示しております。特定原材料に準ずるもの 20 品目つきましてはホームページからご確認いただけます。◆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。
※シールド乳酸菌は森永乳業株式会社の登録商標です

7月	日	メニュー	内容	Kcal 塩分	アレルギー	
					乳	卵
7月	7	七夕メニュー	星のハンバーグ クリームシチュー 旨塩チキンからあげ チーズペンネ 貝柱と小松菜のバター醤油炒め パイン 野菜サラダ ブロッコリー 千切キャベツ	649Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	8	味付ぽん酢と大根おろしで食べる ロースとんかつ×2	高野豆腐の玉子とじ エビとブロッコリーの炒め物 かぼちゃのいとこ煮 千切キャベツ	621Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	9	銀ひらす西京焼 トマトソース包みメンチ	カレー肉じゃが 根菜ピクルス ベーコン入りスクランブルエッグ 白花豆煮 千切キャベツ	700Kcal 塩分:2.9g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	10	さっぱりチキンステーキ 気仙沼産マグロフライ	ヤムウンセン(タイ風サラダ) 蒸し鶏ときゅうりの和え物 厚揚げの煮物青菜添え ひよこ豆煮 千切キャベツ	687Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	11	豚ロース唐揚げ野菜あんかけ 四川風麻婆豆腐	アジ塩焼 大根とハムの胡麻マヨ和え わかめと玉ねぎの土佐酢和え みかん 千切キャベツ	669Kcal 塩分:2.7g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
7月	14	プリッと食感で美味しい! エビフライ×2タルタルソース	さば塩焼 たけのこ土佐煮 貝柱ときこのバジルソテー ナスとひき肉のミートソーススパゲティ 野菜サラダ 千切キャベツ	650Kcal 塩分:3.0g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	15	前回大好評をいただきました! ハンバーグてりマヨソース	タラのフライ 和風ツナスパゲティ ほうれん草おひたし 白花豆煮 付合せ(ポテト・ブロッコリー) 千切キャベツ	660Kcal 塩分:3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	16	チキンチリコンカン スケソウダラのソテー和風タルタルソース	きたあかりコロケ コーンサラダ フルーツ白玉 味の花佃煮 千切キャベツ	704Kcal 塩分:2.7g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	17	のり塩チキンカツ コク旨肉味噌ジャージャー春雨	メバルの煮付 豚肉生姜焼 オクラの和え物青しそ風味 うずら豆煮 千切キャベツ	630Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	18	玉子屋の夏野菜カレー たっぷりコーンフライ	アブラカレイ西京焼 切干大根煮 エビと蓮根の旨塩炒め プチシュークリーム 千切キャベツ	635Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ



Smart Meal

スマートミール

主食 150g

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.jp>

ご予約制