



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 品目につきましては各日**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



BENTO
BOX LUNCH DELIVERY
TAMAGOYA

8月	18 (月)	フライドチキン ホキのソテー 和風タルタルソース	彩りピーマン春雨炒め 野菜サラダ 貝柱ときのこのバジルソテー みかん 千切キャベツ	620Kcal 塩分:3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	19 (火)	キングサーモン塩焼の にぎやか和風弁当	魚肉ソーセージ天ぷら ヤングコーン天ぷら 連根入り肉団子 金平ごぼう 白花豆煮 高野豆腐と人参とスナップエンドウの煮物 オクラゆかり和え 抹茶ワッフル	709Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	20 (水)	ブラックカレーコロッケ ウインナーとほうれん草のクリームペンネ	アブラカレイ照焼 エビとブロッコリーの炒め物 ひじきとこんにゃく煮 うぐいす豆煮 千切キャベツ	642Kcal 塩分:3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	21 (木)	豚肉とナスの甘辛みそ炒め 若鶏からあげ	銀ひらす照焼 かに玉白湯あんかけ 小松菜のナムル カラフル杏仁豆腐 ブロッコリー 千切キャベツ 減塩ドレッシング	636Kcal 塩分:2.8g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	22 (金)	えびたっぷり エビカツ 豆腐ステーキ 胡麻ソース	鶏肉じゃが イカと野菜の炒め物 みぞれ酢和え 黄桃 千切キャベツ	707Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
8月	25 (月)	夏のブラックカレー 串カツ&ミニタラフライ	プレーンオムレツホワイトソース ほうれん草と蒸し鶏の和え物 マカロニサラダ 黒花豆煮 千切キャベツ	680Kcal 塩分:3.0g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	26 (火)	特製豚丼 大好評! さばの味噌煮	野菜かき揚げ 厚焼玉子 野菜サラダ カットトマト 春雨酢の物 わらびもち	729Kcal 塩分:3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	27 (水)	和風おろしハンバーグ おいしいイカフライ	ラタトゥイユ 野菜サラダ じゃがいものそぼろ煮 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
	28 (木)	さっくさく! チキンカツ	赤魚照焼 ほうれん草胡麻和え 玉子とだしで包んだ豆腐煮込み 温野菜サラダ プチシュークリーム 千切キャベツ	625Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	29 (金)	青椒肉絲(チンジャオロース) メバル唐揚げ 減塩ドレッシング	ハムステーキ野菜炒め添え 切干大根サラダ コーヒー煮豆 フルーツヨーグルト和え 千切キャベツ	627Kcal 塩分:3.1g	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 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.tamago.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(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 品目につきましては各日**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



BENTO
BOX LUNCH DELIVERY
TAMAGOYA

9月	1 (月)	旨味がぎゅっと！王道グレイビーソースの ロコモコ風ハンバーグ	ガンボ(オクラのトマト煮込み) ブロッコリー 目玉焼 玉ねぎマッシュルーム炒め マカロニシーザーサラダ ひよこ豆煮 カスタードワッフル	636Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	2 (火)	旨辛×まろやか 彩り豊かな 黒麻婆豆腐&かに玉野菜あんかけ	揚げシュウマイ 海鮮酢の物 ほうれん草の胡麻和え 杏仁フルーツ 千切キャベツ	632Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	3 (水)	ごはんのにのせて丼風にも 一口カツ×2	メバル照焼 筑前煮 エビとブロッコリーの炒め物 スパゲティサラダ 卵の花 千切キャベツ	640Kcal 塩分:3.1g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	4 (木)	鶏の照り焼き サーモンフライタルタルソース添え	野菜炒めオイスターソース風味 ほうれん草入りスクランブルエッグ オクラおなか和え パイン 千切キャベツ	666Kcal 塩分:3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	5 (金)	旨塩メンチカツ ホキのソテーナッツソース	ハヤシシチュー ケールおひたし 蒸し鶏ときゅうりの和え物 白花豆煮 千切キャベツ	692Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
9月	8 (月)	和のおいしさが詰まっています 銀鮭塩焼の和風弁当	野菜かき揚げ 大きな肉団子 豚肉じゃが 玉子屋の冷や奴 れんこん金平 海苔の佃煮小袋入り	714Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	9 (火)	かにクリームコロッケ スパゲティナポリタン	青ひらす照焼 豚肉生姜焼 ほうれん草おひたし うずら豆煮 千切キャベツ	748Kcal 塩分:3.0g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	10 (水)	ごはんがすすむ鉄板メニュー!! チキンカツカレー	アラスカカレイのソテー和風レモンソース 根菜ごまマヨサラダ 黒花豆煮 フルーツ白玉 千切キャベツ	659Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	11 (木)	高野豆腐も入った親子煮 すき焼きコロッケ	さば塩焼 貝柱と小松菜のバター醤油炒め カリフラワーのマヨネーズサラダ 黄桃 千切キャベツ	684Kcal 塩分:2.9g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	12 (金)	エビイカカツ&一口とりから 五目ビーフン炒め	プレーンオムレツケチャップソース かぶとカニカマの酢の物 黒豆煮 ポテトサラダ 千切キャベツ	648Kcal 塩分:3.0g	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 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.tamago.co.jp>

ご予約制