



# 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



9月	15 (月)	<b>敬老の日</b>				
	16 (火)	ごはんのにのせて召し上がれ ピリッとおいしいガパオ&目玉焼	タンドリーチキン ポテトフライ オクラの青しそ和え ブロッコリー 野菜サラダ ナタデココフルーツ 千切キャベツ	622Kcal 塩分:3.1g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	17 (水)	オリジナル若鶏からあげ カレー風味の春雨炒め	じゃがいものフリッタータケチャップ添え イカと野菜のソテー 五目ひじき煮 うずら豆煮 千切キャベツドレッシング添え	621Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	18 (木)	うす切りポークソテー×2胡麻ソース とろ〜りコク旨麻婆茄子	タラのソテーきのこあんかけ 春巻 野菜サラダ 黄桃 千切キャベツドレッシング添え	673Kcal 塩分:3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	19 (金)	根菜つくねバーグ和風おろしソース スパゲティペスカトーレ	たっぷりコーンコロケ ほうれん草おひたし 黒豆 抹茶ワッフル 千切キャベツ	666Kcal 塩分:3.2g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ

9月	22 (月)	ごちそう気分の洋食弁当 ハッシュドポーク&ふわとろオムレツ	ビーフメンチカツ スパゲティ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 かぼちゃサラダ みかん 千切キャベツ	672Kcal 塩分:3.0g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	23 (火)	<b>秋分の日</b>				
	24 (水)	レモンペッパーチキン 玉子屋のキーマカレー	アジフライ 野菜サラダ ブロッコリーとちくわのおかか和え 珈琲煮豆 千切キャベツ	633Kcal 塩分:2.7g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	25 (木)	鶏むね肉の磯辺揚げ 大好評! さばの味噌煮	五目中着と野菜の炊き合わせ 大根とハムの胡麻マヨ和え 春雨酢の物 れんこん金平 さつまいも甘煮	706Kcal 塩分:2.7g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	26 (金)	やわらかい! 手造りヒレカツ 胡麻とんかつソース	マス塩焼 れんこん明太マヨサラダ ピーマンと香味野菜のビーファン炒め フルーツヨーグルト和え ブロッコリー 牽子キクラゲ佃煮 千切キャベツ	667Kcal 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.tamagoya.co.jp>

## ご予約制