



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



10月	13 (月)	スポーツの日				
	14 (火) おススメ	大好評!! 鶏竜田揚げ×2と 野菜の黒酢あんかけ	銀ひらす西京焼 オクラのおかか和え パンネのシーザーサラダ もやし炒め パイン	699Kcal 塩分:3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	15 (水)	サクッと衣にとろ〜りえびクリーム えびグラタンコロッケ	メバル照焼 玉子入り肉野菜炒め ひじきとこんにゃく煮 たけのこ梅マヨサラダ お米Deももタルト 千切キャベツ	705Kcal 塩分:3.0g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	16 (木) 人気	鶏肉とじゃがいもの中華煮の 特製中華風弁当	豆腐ステーキ胡麻ソース 春巻 キクラゲの卵炒め もやしナムル りんご 千切キャベツドレッシング添え	685Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	17 (金)	アラスカカレイのソテー明太子クリームソース カマンベールチーズコロッケ	黒豆がんもと筑前煮 野菜サラダ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 うずら豆煮 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
10月	20 (月) Good バランス	銀鮭塩焼の和風弁当 もち麦ごはん	野菜かき揚げ 玉子屋の冷や奴 豚肉じゃが 桜肉のしぐれ煮 大根きんぴら 黒豆煮	687Kcal 塩分:3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	21 (火)	ハニーマスタードチキン きたあかりコロッケ	ウインナーと大根のポトフ風煮 ワカメときゅうりのナムル フルーツ白玉 ブロッコリー 小女子佃煮 千切キャベツ	720Kcal 塩分:3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	22 (水)	根菜つくねバーグケチャップソース 白身魚(タラ)フライ小袋タルタルソース	卵とだしで包んだ豆腐の煮込み 大根とハムのマヨサラダ ほうれん草胡麻和え わらびもち 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
	23 (木) 人気	ミートボール入りホワイトシチュー さばの黒胡椒焼	かぼちゃコロッケ 根菜ピクルス イカと野菜の炒め物 きやらぶき佃煮 千切キャベツ	715Kcal 塩分:3.1g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	24 (金) おススメ	食欲そそる! 豚バラ×旨だれの最強コンビ 豚バラ旨だれ焼肉	サーモンフライ ブロッコリーの中華きんぴら マロニーの中華サラダ 白花豆煮 オクラの青しそ和え 千切キャベツ	693Kcal 塩分:3.3g	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



10月	27 (月) 人気	ふっくらやわらか 旨みじゅわっと 和風煮込みハンバーグ	あじ大葉フライ もやし炒め 蒸し鶏ときゅうりの和え物 野菜サラダ 付合せ(スパゲティ・レンコン・にんじん) みかん 千切キャベツ	643Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	28 (火) Good バランス	食欲そそる甘酢仕立て 酢鶏 五目春雨炒め	銀ひらす西京焼 ポテトサラダ 大根とニラの中華煮 パイン 千切キャベツ	668Kcal 塩分:3.0g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	29 (水)	さっくりメンチカツ スケソウダラのソテー和風タルタルソース	麻婆豆腐 もやしのサラダ ブロッコリーのさっぱりツナ和え わらびもち 千切キャベツ	669Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	30 (木)	大好評大きな アジフライ	豆腐ハンバーグケチャップソース 海鮮酢の物 マカロニサラダ 白花豆煮 ブロッコリー 千切キャベツドレッシング添え	706Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	31 (金)	大きな フライドチキン ベーコンとかぼちやのシチュー	プレーンオムレツオーロラソース 海老と蓮根の旨塩炒め カリフラワーのアーリオオーリオ ハロウィンチョコレート 千切キャベツ	635Kcal 塩分:3.0g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ

11月	3 (月)	文化の日				
	4 (火) おススメ	豚 ロースカツ ふんわり豆腐の五目あんかけ	里芋と鶏肉の煮物 うずら豆煮 キャベツとちくわのナムル 千切キャベツドレッシング添え	660Kcal 塩分:3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	5 (水)	もち麦ごはん コク味噌だれで大好評! さば味噌煮	肉じゃがコロケ 温野菜サラダ 厚揚げと青菜の白だし煮 黒花豆煮 ケールおひたし 千切キャベツ	711Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	6 (木) 人気	焼き チキン南蛮 白身魚(タラ)フライ	野菜の中華旨塩炒め じゃがいものそばろ煮 黄桃 オクラの和え物 千切キャベツ	665Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	7 (金)	厚切り ハムカツ スパゲティミートソース	赤魚照焼 豆のイタリアンサラダ ほうれん草入りスクランブルエッグ 味の花佃煮 千切キャベツ	670Kcal 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 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