



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	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 じゃがいものそぼろ煮 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



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



11月	10 (月)	やさしい甘さの栗ごはん さんま塩焼大根おろし添え	野菜かき揚げ 春雨酢の物 絹ごし揚げと肉団子 ごぼう金平 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 みかん	710Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	11 (火)	濃厚デミソースときのこの旨み ハンバーグきのこデミソース	おさつとチーズの包み揚げ エビとブロッコリーの炒め物 目玉焼 ペンネ 野菜サラダ 黄桃 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
	12 (水)	キングサーモンのバター醤油焼 リクエストにお応えして焼栗コロッケ	きのこ野菜のクリーム煮 味の花 ベーコン入りスクランブルエッグ 切り干し大根煮 千切キャベツ	724Kcal 塩分:3.2g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	13 (木)	秋の炊き込みきのこのごはん 銀ダラ西京焼の和風弁当	カニカマ天ぷら かぼちゃ天ぷら ツナ入り野菜の胡麻和え 蓮根金平 玉子屋のミニ豆腐 ひよこ豆腐 もやしのおひたし	651Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	14 (金)	チキンソテーオニオンドレッシング とろ〜り秋のごちそうグラタンコロッケ	ハヤシシチュー さつまいも甘煮 イカと野菜の炒め物 根菜ピクルス 千切キャベツ	750Kcal 塩分:3.2g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
11月	17 (月)	エビフライと 白身魚(タラ)フライ	目玉焼 スパゲティナポリタン 蒸し鶏と切り干し大根の中華和え スライスハム ポテトサラダ ひじきとこんにゃく煮 千切キャベツ	629Kcal 塩分:3.1g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	18 (火)	好評! すき焼コロッケ 焼はんぺん肉味噌だれ	銀ひらす照焼 野菜炒め カリフラワーのマヨネーズサラダ わらびもち 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
	19 (水)	若鶏の中華風照り焼き ほどよい辛さの麻婆豆腐	かに玉中華揚げ甘酢あんかけ オクラのおかか和え もやし炒め 中華ポテト ブロッコリー フルーツミックス	649Kcal 塩分:3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	20 (木)	玉子屋のポークカレー 海鮮ハンバーグ野菜あんかけ	さつくり衣のビーフコロッケ 鶏肉と小松菜の醤油炒め リンゴ マカロニサラダ 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
	21 (金)	やわらかい! 手切りヒレカツ 胡麻とんかつソース	マス塩焼 厚揚げと根菜のみぞれ煮 野菜サラダ 黒花豆煮 抹茶ワッフル 千切キャベツ	644Kcal 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