



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



12月	8 (月)	今年も頑張って仕入れました！ 松茸ごはん 味わい豊かな和弁当	メバル照焼 ごぼうきんぴら ちくわ天ぷら さつまいも天ぷら 五目中着煮 れんこん入り肉団子 ほうれん草と蒸し鶏の和え物 みぞれ酢和え 黒豆煮	652Kcal 塩分:3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	9 (火)	食べごたえ満点！中華スペシャル 美味しい春巻・エビチリソース春雨添え	若鶏の中華風照り焼き じゃが芋とソーセージのあおさ炒め 小松菜ナムル 黄桃 千切キャベツドレッシング添え	691Kcal 塩分:3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	10 (水)	肉じゃがコロッケ コク味噌だれで大人気！ さば味噌煮	厚揚げ野菜あんかけ ほうれん草入りスクランブルエッグ 野菜サラダ みかん 千切キャベツ	706Kcal 塩分:3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	11 (木)	チキンソテーオニオンドレッシング ハムマヨサラダフライ	銀ひらす西京焼 カレー肉じゃが ほうれん草胡麻和え ひよこ豆煮 千切キャベツ	728Kcal 塩分:3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	12 (金)	大好評！ 豚ロース生姜焼定食	カニクリーミーコロッケ わかめと玉ねぎのサラダ ゆで卵 もやし炒め うずら豆煮 フルーツヨーグルト 千切キャベツ	690Kcal 塩分:3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ

12月	15 (月)	人気おかずを詰め合わせました エビフライ・鶏唐揚・一口メンチ	ハヤシチュー イカと野菜の炒め物 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ パイン 千切キャベツ 小袋入りタルタルソース	684Kcal 塩分:3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	16 (火)	リクエストの声にお応えして 特製ガパオ&タンドリーチキン	目玉焼風オムレツ ポテトフライ ブロッコリーのさっぱりツナ和え オクラの青じそ和え コールスロー ナタデココ	623Kcal 塩分:3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	17 (水)	やわらかい手切りヒレカツ 胡麻とんかつソース	アラスカカレイ照焼 切干大根煮 サラダスパゲティ マヨコーン じゃが芋のそぼろ煮 千切キャベツ	711Kcal 塩分:3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	18 (木)	むぎとろごはん とり天の和風弁当	赤魚照焼 じゃがいもきんぴら 大根とちくわの和風サラダ かぼちゃいとこ煮 小松菜おひたし 山芋とろろ小袋入り	622Kcal 塩分:3.1g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
	19 (金)	玉子屋の特製酢豚 白身魚(タラ)フライ	焼はんぺん明太子ソース エビとブロッコリーの炒め物 おさつの胡麻マヨ和え もやしナムル 千切キャベツ	625Kcal 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.tamago.co.jp>

ご予約制