



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



1月	5 (月)	チキンソテーオニオンドレッシング じっくり煮込んだハヤシシチュー	銀ひらす西京焼 かぼちゃコロッケ ひじき五目煮 白花豆煮 千切キャベツ	683Kcal 食塩相当量 2.2g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	6 (火)	プリッとエビフライ×2 タルタルソース添え	マス塩焼 スパゲティミートソース ほうれん草と蒸し鶏の和え物 野菜サラダ 味の花佃煮 千切キャベツ	651Kcal 食塩相当量 2.9g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	7 (水)	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	さば大葉フライ オクラ青じそ和え じゃがいもの甘辛おかか和え マロニー中華サラダ 鮭フレーク 千切キャベツ	691Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	8 (木)	5種のチーズカツ 厚揚げのカレー煮	オムレツケチャップ添え 金平ごぼう エビとブロッコリーの炒め物 キャベツとちくわのナムル うずら豆煮	624Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	9 (金)	ほどよい辛さの特製麻婆豆腐 おいしいイカフライ	厚切りハムソテーもやし炒め添え 大根とニラの中華煮 わらびもち 焙煎ごまサラダ 千切キャベツ	624Kcal 食塩相当量 3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ

1月	12 (月)	成人の日				
	13 (火)	さっくりメンチカツ ウィンナーと大根のポトフ風煮	メバル照焼 ほうれん草胡麻和え こんにやく甘辛煮 千切キャベツ カスタードワッフル	686Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	14 (水)	豚肉とキャベツの香味みそ煮 鶏からあげと揚げ焼売	焼きはんぺん明太子ソース かぶとカニカマの酢の物 野菜サラダ カラフル杏仁豆腐 千切キャベツドレッシング添え	635Kcal 食塩相当量 3.3g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	15 (木)	豆腐ハンバーグバーベキューソース 白身魚(タラ)フライ	五目ビーフン炒め ポテトサラダ チキンとブロッコリーのバジルソテー パイン 千切キャベツ	654Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	16 (金) おスメ	玉子屋のキーマカレー もち麦ごはん	キングサーモン塩焼 野菜のピクルス たっぷりコーンコロッケ 切干大根煮 フルーツ白玉 千切キャベツ	672Kcal 食塩相当量 2.9g	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