



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



				乳 卵
	19 (月)	大人気！ハンバーグトマトソース オニオングリーンフライ&スパゲティ添え	厚揚と野菜の炒め物 ちりめん佃煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ 蒸し鶏ときゅうりの和え物	小麦 そば
				落花生 えび かに くるみ
	20 (火)	特製豚丼 コク味噌だれのさば味噌煮	ごぼうときのこのかき揚 海鮮酢の物 厚焼玉子 オクラ青しそ和え わらびもち	小麦 そば
				落花生 えび かに くるみ
1 月	21 (水)	若鶏からあげ スケソウダラのソテー和風タルタルソース	パンネのシーザーサラダ イカと野菜の炒め物 たけのこ甘辛煮 ひじき五目煮 千切キャベツドレッシング添え	小麦 そば
				落花生 えび かに くるみ
	22 (木)	さっぱりおいしい 特製酢豚 豆腐ステーキ明太子ソース	メバル唐揚小袋ぽん酢添え じゃが芋とソーセージのあおさ炒め もやしナムル パイン 千切キャベツ	小麦 そば
				落花生 えび かに くるみ
	23 (金)	チキンカツ パッタイ(タイ風焼そば)	アラスカカレイ西京焼 中華ポテト 貝柱ときのこのバジルソテー 大根そぼろあんかけ 千切キャベツ	小麦 そば
				落花生 えび かに くるみ

				乳 卵
	26 (月)	ヒレカツ クリームシチュー	エビとブロッコリーのソテー オムレツオーロラソース 野菜サラダ グリルヤングコーン みかん 千切キャベツ	小麦 そば
				落花生 えび かに くるみ
	27 (火)	若鶏照り焼き 五穀米ごはん	玉子とおだしで包んだ豆腐の煮込み 栗とさつま芋のすり身天ぷら れんこん天ぷら 小松菜おひたし 大根とハムの胡麻マヨ和え じゃが芋金平 ひよこ豆煮	小麦 そば
				落花生 えび かに くるみ
1 月	28 (水)	大好評！ 豚ロース生姜焼定食	ホタテクリームコロッケ もやし炒め マカロニサラダ 切干大根煮 抹茶ワッフル ブロッコリー 千切キャベツ	小麦 そば
				落花生 えび かに くるみ
	29 (木)	玉子屋のブラックチキンカレー イカフライ	グリル野菜のバーニャカウダソース ちくわとじゃが芋のり塩バター 春雨焙煎ごまサラダ 千切キャベツ チシューレー	小麦 そば
				落花生 えび かに くるみ
	30 (金) 人気	中華風弁当 春巻&コク旨麻婆豆腐	かに玉白湯あんかけ 貝柱と小松菜のバター醤油炒め パンプキンサラダ りんご 千切キャベツ	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
副菜 140 g 以上
主菜 90 g ~ 150 g
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