



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	19 (月)	大人気! ハンバーグトマトソース オニオンリングフライ&スパゲティ添え	厚揚げと野菜の炒め物 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	674Kcal 食塩相当量 2.9g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび 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げ 海鮮酢の物 厚焼玉子 オクラ青しそ和え わらびもち	731Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	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	ペ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	651Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび 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	メバル唐揚げ小袋ぼん酢添え 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	620Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび 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	650Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
1月	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	675Kcal 食塩相当量 3.1g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび 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	689Kcal 食塩相当量 3.2g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	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	638Kcal 食塩相当量 3.2g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび 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 春雨焼煎ごまサラダ 千切キャベツ プチシュークリーム	644Kcal 食塩相当量 2.8g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび 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	620Kcal 食塩相当量 3.1g	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



2月	2 (月)	エビフライと 白身魚(タラ)フライタルタルソース添え	スパゲティナポリタン 目玉焼 スライスハム 野菜サラダ チキンとブロッコリーのバジルソテー ひじきと大豆煮 千切キャベツ	683Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	3 (火)	卵黄ソース入りこんがりつくね照焼 もち麦ごはん	銀だら西京焼 親子煮(高野豆腐入り) かぼちゃ入り野菜かき揚げ 小松菜おひたし れんこん金平 みかん	690Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	4 (水)	角切りチキンステーキソース 旨じやがカレーコロッケ	エビとブロッコリーのマヨサラダ ウインナー野菜炒め 根菜ピクルス うずら豆煮 千切キャベツ	711Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	5 (木)	ホキのソテー和風タルタルソース さっくりメンチカツ	豚肉じやが ほうれん草胡麻和え 黒豆煮 フルーツ白玉 千切キャベツ	739Kcal 食塩相当量 3.2g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	6 (金)	大好評!! 鶏竜田揚げ×2と 野菜の黒酢あんかけ	ペンネと野菜のシーザーサラダ ほうれん草入りスクランブルエッグ もやし炒め さつま揚げ わらび餅	708Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
2月	9 (月)	やわらかい 手切りヒレカツ	アラスカカレイのソテー和風オニオンソース 厚揚げとひき肉のカレー煮 大根とちくわの和風サラダ パイン 春雨酢の物 千切キャベツ	644Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	10 (火)	デミグラスソースのハンバーグ のり塩コロッケ	スパゲティサラダ レバー野菜炒め 蒸し鶏と小松菜のナムル 黄桃 ブロッコリー 千切キャベツ	640Kcal 食塩相当量 3.2g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	11 (水)	建国記念の日				
	12 (木)	魯肉飯(ルーローハン)もやしナムル添え かに玉甘酢あんかけ	白身魚フライ ごま野菜サラダ じゃがいもの甘辛おかか炒め りんご 千切キャベツ	649Kcal 食塩相当量 3.1g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	13 (金)	バレンタイン弁当 ローストチキン&ハートのコロッケ	ミートボール入りクリームシチュー 和風ツナスパゲティ カリフラワーサラダ 千切キャベツ メリーチョコレートのハート型チョコ	716Kcal 食塩相当量 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