



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	
1月	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	674Kcal 食塩相当量 2.9g	小麦 落花生 かに
	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	731Kcal 食塩相当量 3.4g	そば えび 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	651Kcal 食塩相当量 3.4g	小麦 落花生 かに
	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	620Kcal 食塩相当量 3.4g	そば えび くるみ
1月	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	小麦 落花生 かに
	24 (土)				そば えび くるみ

				乳 卵	
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	小麦 落花生 かに
	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	そば えび 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	638Kcal 食塩相当量 3.2g	小麦 落花生 かに
	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	644Kcal 食塩相当量 2.8g	そば えび くるみ
1月	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	小麦 落花生 かに
	31 (土)				そば えび 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



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)	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	卵
				小麦	そば
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	卵
				小麦	そば
2 月	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 ワインナー野菜炒め 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	卵
				小麦	そば
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	卵
				小麦	そば
6 (金)	大好評!! 鶏竜田揚×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	卵
				小麦	そば

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	卵	
				小麦	そば	
10 (火)	デミグラスソースのハンバーグ のり塩コロッケ	スペゲティサラダ 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	卵	
				小麦	そば	
2 月	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 じや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	卵	
				小麦	そば	
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	卵	
				小麦	そば	



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.tamagoya.co.jp>

ご予約制