



おべんとうの

# 玉子屋 手づくりお弁当メニュー

2026年

2 (月) 人気	エビフライと 白身魚(タラ)フライタルタルソース添え	スパゲティナボリタン 目玉焼 野菜サラダ お漬物	スライスハム ひじきと大豆煮 千切キャベツ	421Kcal 食塩相当量 3.1g	乳	卵			
					小麦	そば			
3 (火) カロリー控えめ	卵黄ソース入りこんがりつくね照焼 むぎとろごはん	かぼちゃ入り野菜かき揚げ 小松菜おひたし 山芋とろろ小袋入り 浅漬白菜	れんこん金平 しそ昆布佃煮	268Kcal 食塩相当量 3.1g	落花生	えび			
					かに	くるみ			
2月 4 (水)	角切りチキンステーキソース 旨じやがカレーユロッケ	ワインナー野菜炒め 根菜ピクルス お漬物	うずら豆煮 千切キャベツ	418Kcal 食塩相当量 3.6g	乳	卵			
					小麦	そば			
5 (木)	人気の白身魚(ホキ)のソテーナップソース 玉子サラダフライ	豚肉じゃが しばきクラゲ佃煮 千切キャベツ	ほづれん草胡麻和え 浅漬大根	429Kcal 食塩相当量 4.2g	落花生	えび			
					かに	くるみ			
6 (金) おススメ	大好評!! 鶏竜田揚メニと 野菜の黒酢あんかけ	ベンネと野菜のシーザーサラダ もやし炒め 味の花佃煮	つけ揚げ生姜醤油 浅漬キャベツ	456Kcal 食塩相当量 4.9g	乳	卵			
					小麦	そば			
9 (月) Good バランス	やわらかい手切りヒレカツ 胡麻とんかつソース	アラスカカレイのソテーレモンタルタルソース 厚揚げとひき肉のカレー煮 春雨酢の物	ちりめん山椒 千切キャベツ	397Kcal 食塩相当量 3.1g	落花生	えび			
					かに	くるみ			
10 (火) 人気	デミグラスソースのハンバーグ のり塩ユロッケ	スパゲティサラダ 小松菜煮びたし 千切キャベツ	レバー野菜炒め お漬物	367Kcal 食塩相当量 3.7g	乳	卵			
					小麦	そば			
2月 11 (水)	建国記念の日					落花生			
						えび			
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	厚切りハムカツ りんご 千切キャベツ	ごま野菜サラダ お漬物	390Kcal 食塩相当量 4.2g	乳	卵			
					小麦	そば			
13 (金)	Valentine's Menu ハートがいっぱい♥バレンタイン弁当 ローストチキン&ハートのユロッケ	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	ミートボール入りクリームシチュー お漬物	442Kcal 食塩相当量 4.0g	落花生	えび			
					かに	くるみ			

◆エネルギーの表示値は目安です。 ◆白ライスのカロリーは 296Kcal 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 品目つきましては毎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。

【】 お弁当箱は電子レンジに入れないでください。

【】 午後2時までにお召し上がりください。

ご使用済みのお箸と箸袋はお弁当容器ではなく、コンテナの中にお戻しください。

また、お弁当容器にゴミを入れたり粘着テープを貼ったりしないよう、ご協力をお願いいたします。



株式会社 玉子屋



おべんとうの

2026年

# 玉子屋 手づくりお弁当メニュー

16 (月) おススメ	ふっくらやわらか旨みじゅわ~っと <b>和風煮込みハンバーグ</b>	アジ大葉フライ 付合せ(スパゲティ・レンコン・にんじん) もやしとワカメの和え物 味の花佃煮 お漬物 千切キャベツ	328Kcal 食塩相当量 3.6g (ソース含む)	乳 小麦 落花生 かに くるみ
	<b>さっくりメンチカツ</b> まろやか仕立てのハヤシシチュー	スケソウダラのソテー和風オニオングーセン 野菜サラダ さざみいなり お漬物 千切キャベツ	410Kcal 食塩相当量 3.3g (ソース含む)	乳 小麦 落花生 えび かに くるみ
2 月 18 (水) 人気	<b>人気の定番!!若鶏からあげ</b> <b>パッタイ(タイ風焼そば)</b>	ほっけ塩焼 小松菜ナムル 黒豆煮 浅漬白菜 千切キャベツ 小袋入りマヨネーズ	375Kcal 食塩相当量 3.5g	乳 小麦 落花生 えび かに くるみ
	<b>洋食屋さんの美味しさ</b> <b>オリジナルカニクリームコロッケ</b>	プレーンオムレツケチャップ添え 肉野菜炒め けんちん煮 ユーンコールスローサラダ お漬物 千切キャベツ	357Kcal 食塩相当量 4.3g (ソース含む)	乳 小麦 落花生 えび かに くるみ
19 (木) おススメ	<b>回鍋肉(ホイユーロー)</b> <b>揚げ餃子と揚げニラ饅頭</b>	焼きはんぺん胡麻ソース もやしとザーサイの和え物 黄桃 甘酢大根 千切キャベツ 小袋入り醤油ドレッシング	331Kcal 食塩相当量 3.7g	乳 小麦 落花生 えび かに くるみ

23 (月)	<b>天皇誕生日</b>			
24 (火) Good バランス	<b>とり天と銀鮭照焼</b> <b>もち麦ごはん</b>	高野豆腐と野菜の炊き合わせ れんこん金平 玉子焼き なめこおろし 胡麻昆布佃煮 浅漬キャベツ	341Kcal 食塩相当量 3.0g (醤油含む)	乳 小麦 落花生 えび かに くるみ
	<b>ごはんにのせてソースカツ丼風にも</b> <b>豚ロースのソースカツ</b>	厚揚げの大根あんかけ 春雨マヨネーズサラダ お漬物 さつまいも甘煮 千切キャベツ	401Kcal 食塩相当量 4.2g	乳 小麦 落花生 えび かに くるみ
2 月 26 (木) 人気	<b>中華風弁当</b> <b>春巻&amp;四川風麻婆豆腐</b>	根菜つくねバーグ照焼ソース ソース焼そば 焙煎胡麻野菜サラダ パイん ザーサイ漬	408Kcal 食塩相当量 3.6g	乳 小麦 落花生 えび かに くるみ
	<b>ポークソテー黒胡椒ソース</b> <b>おいしいアジフライ</b>	スパゲティミートソース 切干大根煮 うぐいす豆煮 お漬物 千切キャベツ	389Kcal 食塩相当量 3.1g (ソース含む)	乳 小麦 落花生 えび かに くるみ

◆エネルギーの表示値は目安です。 ◆白ライスのカロリーは 296Kcal 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。

【】 お弁当箱は電子レンジに入れないでください。

【】 午後2時までにお召し上がりください。

ご使用済みのお箸と箸袋はお弁当容器ではなく、コンテナの中にお戻しください。  
また、お弁当容器にゴミを入れたり粘着テープを貼ったりしないよう、ご協力をお願いいたします。



株式会社 玉子屋