



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	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 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
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 黒豆煮 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	パ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 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	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



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



16 (月)	ふっくらやわらか 旨みじゅわ～っと 和風煮込みハンバーグ	アジ大葉フライ 溫野菜サラダ 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 千切キャベツ	632Kcal 食塩相当量 3.4g (ソース含む)	乳	卵
				小麦	そば
17 (火)	さっくりメンチカツ 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ソース 野菜サラダ きざみいなり フルーツヨーグルト 千切キャベツ	723Kcal 食塩相当量 3.0g (ソース含む)	乳	卵
				小麦	そば
2 月 18 (水)	人気の定番!!若鶏からあげ パッタイ(タイ風焼そば)	アブラカレイ照焼 小松菜ナムル じやがいもの甘辛おかか和え 黒豆煮 千切キャベツ 小袋入りマヨネーズ	667Kcal 食塩相当量 2.8g	乳	卵
				小麦	そば
19 (木)	洋食屋さんの美味しい オリジナルカニクリームコロッケ	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 ほうれん草とちくわのツナ胡麻和え わらびもち 千切キャベツ	628Kcal 食塩相当量 3.3g (ソース含む)	乳	卵
				小麦	そば
20 (金)	回鍋肉(ホイコーロー) 揚げ餃子と揚げニラ饅頭	焼きはんぺん胡麻ソース 蒸し鶏ときゅうりの和え物 もやしのサラダ 黄桃 千切キャベツ 小袋入りドレッシング	639Kcal 食塩相当量 3.4g	乳	卵
				小麦	そば

23 (月)	天皇誕生日		
24 (火)	とり天と銀鮭照焼 もち麦ごはん	高野豆腐と野菜の炊き合わせ れんこん金平 玉子焼き ブロッコリーとちくわのおかか和え なめこおろし 胡麻昆布佃煮	624Kcal 食塩相当量 3.3g (醤油含む)
2 月 25 (水)	豚ロースカツ×2	銀ひらす西京焼 野菜サラダ 厚揚げの大根あんかけ さつまいも甘煮 千切キャベツ 小袋入りドレッシング	620Kcal 食塩相当量 2.4g (ソース含む)
26 (木)	中華風弁当 春巻&四川風麻婆豆腐	根菜つくねバーグ照焼ソース キクラゲの卵炒め パイン 焙煎胡麻野菜サラダ 千切キャベツ	675Kcal 食塩相当量 3.4g
27 (金)	ポークソテー黒胡椒ソース おいしいアジフライ	スパゲティミートソース 切干大根煮 貝柱ときのこのバジルソテー うぐいす豆煮 千切キャベツ	668Kcal 食塩相当量 3.4g (ソース含む)