



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



3月	16 (月)	やわらか手仕込みヒレカツ	アラスカカレー照焼 野菜サラダ じゃがいものそばろ煮 厚揚げと青梗菜のクリーム煮 わかめと玉葱の酢の物 千切キャベツ	651Kcal 食塩相当量 3.3g (ソース含む)	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	17 (火)	茶めしの和風弁当 キングサーモン西京焼	親子煮(高野豆腐入り) 大根金平 焼つくね こんにやくと人参の煮物 かぼちゃ天ぷら ちくわ天ぷら オクラのゆかり和え うずら豆煮	644Kcal 食塩相当量 3.4g (醤油含む)	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	18 (水)	豆腐ハンバーグオーロラソース さっくり衣のビーフコロツケ	銀ひらす西京焼 筑前煮 トマトソースペンネ 黄桃 千切キャベツ	733Kcal 食塩相当量 3.3g (ソース含む)	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	19 (木)	ポークソテー胡麻ソース サーモンフライ	鶏肉と野菜の旨煮 もやしナムル ちくわとこんにやくの醤油炒め おさつ胡麻マヨ和え 千切キャベツ	620Kcal 食塩相当量 3.3g (ソース含む)	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	20 (金)	春分の日				

3月	23 (月)	だし香るふわふわ玉子をかけました 一口とんかつ2個のかつ煮	赤魚照焼 パワーサラダ エビとブロッコリーの炒め物 黒豆煮 フキと油揚げ煮 千切キャベツ	639Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	24 (火)	ごろっとチキンの バターチキンカレー	メバルの香草焼 野菜サラダ 菜の花の卒子とエコロツケ かぶとカニカマの酢の物 いんげん胡麻和え 千切キャベツ	624Kcal 食塩相当量 3.4g (ソース含む)	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	25 (水)	さっくりメンチカツ スパゲティナポリタン	アラスカカレーのソテーレモンバター醤油ソース ちくわときゅうりのナムル みかん カリフラワーサラダ 千切キャベツ	704Kcal 食塩相当量 3.4g (ソース含む)	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	26 (木)	ユーリンチー 特製油淋鶏&麻婆ナス	焼はんぺん明太子ソース イカと野菜の炒め物 春雨酢の物 杏仁フルーツ 千切キャベツ	668Kcal 食塩相当量 3.4g	乳 小麦 落花生 かに	卵 そば えび くるみ
	27 (金)	まるやか仕立てのハヤシシチュー 厚切りハムカツ	揚げ出し豆腐おろしあんかけ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 マカロニサラダ ちりめん佃煮 千切キャベツ	643Kcal 食塩相当量 3.1g (ソース含む)	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 150g 主菜 90g ~ 150g
副菜 140g 以上 食塩相当量 3.5g 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