



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 おさつの胡麻マヨ和え 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



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 9 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



月	日	メニュー	内容	エネルギー	食塩相当量	アレルギー
3月	30(月)	洋食屋さんの美味しさ オリジナルカニクリームコロッケ	スケウダラのソテー和風タルタルソース 豚肉・ナス・ピーマンのしょうゆ炒め じゃが芋の甘辛おかか和え ほうれん草ともやしのおひたし 葉唐辛子佃煮 千切キャベツ	666Kcal	3.1g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ グルテン
	31(火)	玉子屋のチキンカレー おいしいイカフライ	ポークソテーハニーマスタードソース 貝柱ときのこのバジルソテー 野菜サラダ 黒花豆煮 千切キャベツ	646Kcal	3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ グルテン
4月	1(水)	ハンバーグデミグラスソース 十穀米ごはん	スパゲティナポリタン 若鶏唐揚 大根とハムの胡麻マヨ和え ひじきとこんにやく煮 赤大福 ブロッコリー 千切キャベツ	721Kcal	3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ グルテン
	2(木)	チキンサイコロステーキ 気仙沼産マグロカツ	パワーサラダ 海鮮酢の物 筑前煮 みかん 千切キャベツ ※ステーキのソースは和風ステーキソースです	630Kcal	3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ グルテン
	3(金)	豪華中華弁当 エビチリソース春雨添え	若鶏照り焼き 豚肉じゃが 白身魚(タラ)フライ ワカメともやし中華サラダ りんご 千切キャベツ	687Kcal	3.1g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ グルテン
4月	6(月)	エビフライと ささみフライタルタルソース添え	スパゲティミートソース 目玉焼 ほうれん草とちくわのツナ胡麻和え ブロッコリーとカリフラワーのサラダ スライスハム 切干大根煮 千切キャベツ	738Kcal	3.0g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ グルテン
	7(火)	筍ごはんの和風弁当 銀ひらす西京焼&とり天	煮しめ(がんもどき・こんにやく・人参) エビとブロッコリーのサラダ なめこおろし 蓮根きんぴら わらびもち	644Kcal	3.2g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ 醤油含む グルテン
	8(水)	やわらか手仕込み ヒレカツ胡麻とんかつソース	マス塩焼 マカロニサラダ ふんわり豆腐の野菜あんかけ 蒸し鶏ときゅうりの和え物 パイン 千切キャベツ	679Kcal	3.3g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ 小袋調味料含む グルテン
	9(木)	若鶏からあげ×2 完熟トマトのビーフシチュー	オムレツホワイトソース 和風ツナスパゲティ コーンサラダ みかん 千切キャベツ 減塩ドレッシング	651Kcal	3.3g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ 小袋調味料含む グルテン
	10(金)	牛すき煮焼豆腐添え コク味噌だれのさば味噌煮	野菜かき揚げ 厚焼玉子 ブロッコリーのさっぱりツナ和え みぞれ酢和え うぐいす豆煮	727Kcal	3.4g	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ 醤油含む グルテン

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