



栄養のバランスを重視した

# 手造りお弁当メニュー



2022年6月27日(月)～7月1日(金) / 7月4日(月)～7月8日(金)

6月	★オススメ!	クリームシチュー 目玉焼 ピリ辛こんにやく 千切キャベツ	野菜炒め ポークソーセージ 信州野沢菜漬	そば 落花生 えび かに
27日	えびフライ×2 タルタルソース	438Kcal 塩分 2.4g		
	👍GOODバランス	絹ごし揚げのみぞれあんかけ さつま芋天ぷら 蓮根金平 うずら豆煮	ちくわ天ぷら 磯華玉子巻 キャベツ浅漬	そば 落花生 えび かに
28日	若鶏照焼 生七味ソース	431Kcal 塩分 2.8g		
		アラスカカレイのソテー和風レモンソース ゴーヤチャンプルー ツナ野菜サラダ 千切キャベツドレッシング添え	海の華 お漬物	そば 落花生 えび かに
29日	塩だれカルビメンチ	400Kcal 塩分 2.4g		
	☆人気メニュー!	ホッケ塩焼 揚ギョウザと揚シュウマイポン酢添え りんご 大根浅漬	三色ナムル 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
30日	えびチリソース	345Kcal 塩分 2.4g		
7月		キーマカレー コーンサラダ 福神漬	野菜コロッケ しば漬わかめ 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
1日	黒胡椒香るソースの ポーク照焼	406Kcal 塩分 2.7g		

◆エネルギーの表示値は目安です。◆ライスのカロリーは340Kcalです。◆個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません。◆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7品目のうち卵・乳成分・小麦は毎日のお弁当に含まれます。その他の4品目につきましては各日右枠の黒字で表示しております。◆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

	↑ヘルシー!	赤魚照焼 金平ごぼう フキ・油揚 つくね串	はんぺん磯辺揚げ 玉子屋のミニ豆腐 玉子屋のミニ豆腐 こんにやく煮 わらびもち 白菜浅漬	そば 落花生 えび かに
4日	五目釜めし	374Kcal 塩分 2.5g		
	★オススメ!	玉子サンドフライ 竹輪と春雨の胡麻サラダ 辛子キクラゲ佃煮	黒メバル粕漬焼 梅干 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
5日	豚バラ焼肉 野菜炒め添え	405Kcal 塩分 2.3g		
		アジフライ あさりと小松菜の和風パスタ 葉唐辛子佃煮	筍とこんにやく土佐煮 お漬物 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
6日	卵黄ソース入 つくねバーグ ポン酢おろし	410Kcal 塩分 2.6g		
		さば塩焼 みぞれ酢和え きゅうり浅漬	野菜かき揚げ 焼海苔 黒花豆煮	そば 落花生 えび かに
7日	牛肉とアスパラの 玉子とじ	406Kcal 塩分 2.5g		
	☆人気メニュー!	若鶏唐揚 かまぼこ入り青じそ風味のもやしサラダ さつま芋甘煮 千切キャベツマヨネーズ添え	大根もち胡麻ソース お漬物	そば 落花生 えび かに
8日	黒麻婆豆腐	408Kcal 塩分 2.6g		

右のQRコードから毎日のおすすめメニューをご紹介します♪



- ✓ ライスの容器にお箸や紙コップ等、ライス以外の物をお入れになられないよう、お願い致します。
- ✓ お弁当の容器は電子レンジ対応ではございません。温める際は別の皿などに移して温めて下さい。
- ✓ 個包装の調味料は使用量に個人差がございますので、表記カロリーには含まれておりません。
- ✓ 新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい。

★ピヨちゃんのおすすめメニュー【毎日のメニューから1品ご紹介します】

6/27(月)～7/1(金)

7/4(月)～7/8(金)

