

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 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表の枠内を塗りつぶして表示しております。◆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。◆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。◆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

日	メニュー	内容	乳成分	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	Kcal	食塩相当量
6月 27日	えびフライ×2	クリームシチュー 野菜炒め ロールキャベツトマト煮 目玉焼 ポークソーセージ ピリ辛こんにゃく 千切キャベツ								675Kcal	食塩相当量 3.0g
28日 火	若鶏照焼生七味ソース	絹ごし揚げのみぞれあんかけ さつま芋天ぷら ちくわ天ぷら 蓮根金平 春雨酢の物 うずら豆煮 磯華玉子巻 デザート								783Kcal	食塩相当量 3.1g
29日 水	塩だれカルビメンチ	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 海の華 ナスのおひたし ツナ野菜サラダ 千切キャベツドレッシング添え								651Kcal	食塩相当量 3.3g
30日 木	えびチリソース	ホッケ塩焼 カニ風味サラダ 揚げヨウザ×2 ポン酢添え りんご 三色ナムル 千切キャベツ								686Kcal	食塩相当量 3.3g
7月 1日 金	黒胡椒香るソースのポーク照焼	キーマカレー 白身魚の香草焼 野菜コロッケ コーンサラダ 白花豆煮 千切キャベツ								686Kcal	食塩相当量 3.4g
4月	五目釜めし	赤魚照焼 はんぺん磯辺揚げ つくね串 タコと分葱の辛子酢味噌 金平ごぼう 玉子屋のミニ豆腐 わらびもち フキ・油揚げ・こんにゃく煮								651Kcal	食塩相当量 3.4g
5日 火	豚バラ焼肉野菜炒め添え	玉子サンドフライ 黒メバル粕漬焼 竹輪と春雨の胡麻サラダ フルーツ 辛子キクラゲ佃煮 千切キャベツドレッシング添え								714Kcal	食塩相当量 2.7g
6日 水	卵黄ソース入りつくねバーグポン酢おろし	アジフライ 筍とこんにゃく土佐煮 あさり和小松菜の和風パスタ ロースハムとかぶのサラダ 葉唐辛子佃煮 千切キャベツ								677Kcal	食塩相当量 3.3g
7日 木	牛肉とアスパラの玉子とじ	さば塩焼 野菜かき揚げ さつま揚げ 白菜と油揚げの煮びたし 焼海苔 みぞれ酢和え 黒花豆煮								654Kcal	食塩相当量 3.1g
8日 金	黒麻婆豆腐	若鶏唐揚げ 大根もち胡麻ソース かまぼこ入り青じそ風味のもやしサラダ トマトの酢漬 さつま芋甘煮 千切キャベツマヨネーズ添え								681Kcal	食塩相当量 3.4g

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。
<http://www.tamago.co.jp>

ご予約制