

MENU

9月のメニュー

2023



料金：1食500円*おかず1.5倍：1食
600円
配達時間：～12:00
受付時間：前日営業日13:00迄

手作りあっとほーむ弁当
～みのおの味をお届けします～
箕面市外院3-7-35
Tel072-730-6950 Fax072-730-6958

食品衛生上、当日14時頃までにお召し上がりください。

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday
<p>《お願い》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食材の仕入れの関係上、予告なく一部メニューが変更になる場合がありますがご了承ください。 ・食品衛生上、当日14時頃までにお召し上がり下さい。 ・弁当容器の回収はしておりません。 	<p>《カロリー表示について》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メニューに表示されているカロリーはおかずのみのものとなります。またメニューに記載のない付け合せは表示に含まれていません。 ・大盛り(250g)420Kcal ・普通盛り(200g)336Kcal ・小盛り(150g)252Kcal 	<p>野菜・中食(持ち帰りやデリバリー)に最適です。</p> <p>おいしい!ヘルシー!V.O.S.メニュー</p> <p>V.O.S.メニューってなに? ▶ 大阪府が定める野菜・油・塩の基準を満たす中食とおかずを組み合わせたメニューです。</p> <p>1食あたりの基準</p> <ul style="list-style-type: none"> Vegetable 野菜 120g以上 Oil 植物油(生油・ごま油) 10g以下 Salt 食塩相当量 3.0g以下 <p>このマークが付いたメニューは、不足しがちな野菜をしっかりととることができます。また、油や塩の量を減らしたメニューです。</p>		<p>豚肉と野菜のカレー炒め弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんとこんにやくの煮物 ・白和え <p>352 kcal</p>
<p>4 鶏肉の梅しそ焼き弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ツナサラダ ・とうもろこしと枝豆のつまみ揚げ <p>349 kcal</p>	<p>5 タラの天ぷら弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中華風揚げナスの和え物 ・鶏ムネ肉入りサラダ <p>350 kcal</p>	<p>6 豚の味噌焼き弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごぼうの唐揚げ ・玉子焼き <p>442 kcal</p>	<p>7 チキンカツ弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マカロニサラダ ・白和え <p>497 kcal</p>	<p>8 春巻き弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚のみそ煮込み ・オクラの梅おかか和え <p>456 kcal</p>
<p>11 メンチカツ弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポテトサラダ ・青菜の煮びたし <p>432 kcal</p>	<p>12 鯖の西京焼き弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・餃子サラダ ・里芋の煮物 <p>297 kcal</p>	<p>13 ハンバーグ弁当 (ホワイトソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・竹輪の磯辺揚げ ・キャベツのピーナツ和え <p>424 kcal</p>	<p>14 すき焼き風弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼き茄子 ・卵の花 <p>382 kcal</p>	<p>15 鶏のから揚げ弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カニカマサラダ ・枝豆と豆腐のふんわり天 <p>354 kcal</p>
<p>18 敬老の日</p> <p>祝日の為お休みさせていただきます。</p>	<p>19 ハムカツ弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ・なます <p>428 kcal</p>	<p>20 油淋鶏弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中華くらげのサラダ ・もっちり水餃子 <p>366 kcal</p>	<p>21 とんかつ弁当 (ごま味噌ソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和風サラダ ・糸コンの明太子和え <p>432 kcal</p>	<p>22 鯖の塩焼き弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・茶そばサラダ ・蓮根はさみ揚げ <p>416 kcal</p>
<p>25 揚げ茄子と豚肉のおろし和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピリ辛春雨サラダ ・かぼちゃの煮物 <p>372 kcal</p>	<p>26 韓国風ピリ辛チキン弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水菜のあっさりサラダ ・玉子焼き <p>386 kcal</p>	<p>27 回鍋肉弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつま芋のサラダ ・揚げ焼売 <p>517 kcal</p>	<p>28 アジフライ弁当 (タルタルソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・彩りサラダ ・厚揚げの煮物 <p>493 kcal</p>	<p>29 牛肉コロッケ弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・切干大根 ・ミニトマトサラダ <p>372 kcal</p>