

MENU

10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
2	メンチカツ弁当 ・大根とこんにゃくの煮物 ・海藻サラダ 359 kcal	タラの天ぷら弁当 ・ハムサラダ ・蒸し焼売 375 kcal	チンジャオロース弁当 ・マカロニサラダ ・卵の花 465 kcal	鶏のから揚げ弁当 ・和風サラダ ・青菜の煮びたし 366 kcal	麻婆茄子弁当 ・もやしの中華風和え物 ・玉子焼き 348 kcal				
9	スポーツの日 祝日の為お休みさせていただきます。 	春巻き弁当 ・きのこパスタ ・お豆のサラダ 436 kcal	鶏肉のBBQ焼き弁当 ・竹輪の磯辺揚げ ・キャベツと人参の塩昆布和え 422 kcal	とんかつ弁当 ・蓮根の明太子和え ・厚揚げのねぎ生姜のせ 464 kcal	ホキの甘酢あんかけ弁当 ・餃子サラダ ・かぼちゃの煮物 310 kcal				
16	チキン南蛮弁当 ・彩りサラダ ・ひじき煮 427 kcal	豚のおろしポン酢弁当 ・カニカマサラダ ・里芋の煮物 386 kcal	タンドリーチキン弁当 ・グリーンサラダ(アボカド入) ・枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ 332 kcal	アジフライ弁当 (ウスターソース) ・さつま芋のサラダ ・切り干し大根 498 kcal	ハンバーグ弁当 ・高野豆腐 ・竹輪ときゅうりの酢の物 410 kcal				
23	ハムカツ弁当 ・スパゲティサラダ ・なます 455 kcal	豚の生姜焼き弁当 ・きんぴらごぼう ・玉子焼き 422 kcal	鶏の唐揚げ弁当 (スイートチリソース) ・ツナコーンサラダ ・枝豆と豆腐のふんわり天 360 kcal	鯖の塩焼き弁当 ・春雨サラダ ・蓮根はさみ揚げ 374 kcal	鶏の天ぷら弁当 ・焼き茄子 ・ポテトサラダ 316 kcal				
30	チキンのトマトソース弁当 ・ごぼうのから揚げ ・コールスローサラダ 461 kcal	かぼちゃコロッケ弁当 ・根菜サラダ ・こんにゃくのピリ辛煮 327 kcal	赤い羽根共同募金 「寄付付き商品」 応援します 	《お願い》 ・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いません。	《カロリー表示について》 ・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				