

MENU

# 4月のメニュー

2024



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
1	<b>春巻き弁当</b> ・中華くらげのサラダ ・蒸し焼売 397 kcal	<b>かぶと豚のオイスターソース炒め弁当</b> ・ミートスパゲティ ・ピリ辛こんにゃく 376 kcal	<b>アジの南蛮漬け弁当</b> ・きんぴられんこん ・玉子焼き 343 kcal	<b>チキンカツ弁当</b> (味噌ダレ) ・茄子のおろししそポン酢 ・枝豆と豆腐のふんわり天 375 kcal	<b>メンチカツ弁当</b> ・大根と丸天の煮物 ・海藻サラダ 408 kcal				
8	<b>タンダリーチキン弁当</b> ・ベーコンとアスパラのガーリック炒め ・ツナコーンサラダ 342 kcal	<b>とんかつ弁当</b> ・マカロニサラダ ・白和え 497 kcal	<b>牛肉のスタミナ炒め弁当</b> ・どんこ高野豆腐の煮物 ・きゅうりとわかめの酢の物 427 kcal	<b>鶏のから揚げ弁当</b> (黒酢ソース) ・和風サラダ ・厚揚げの煮物 360 kcal	<b>鯖の西京焼き弁当</b> (味付筍の天ぷら付き) ・ポテトサラダ ・キャベツのピーナッツ和え 331 kcal				
15	<b>ハンバーグ弁当</b> (デミソース) ・スナップエンドウの和え物 ・紅あずまの甘露煮 357 kcal	<b>鶏の幽庵焼き弁当</b> ・切り干し大根 ・オクラと豆腐の和え物 342 kcal	<b>カレーコロッケ弁当</b> (ほうれん草のソテー付き) ・ごぼうとささみの味噌マヨ和え ・なます 313 kcal	<b>鯖の塩焼き弁当</b> ・若竹煮 ・揚げ餃子 283 kcal	<b>油淋鶏弁当</b> ・菜の花とパプリカの玉子サラダ ・糸コンの明太子和え 479 kcal				
22	<b>アジフライ弁当</b> (タルタルソース) ・水菜としらすのサラダ ・玉子焼き 462 kcal	<b>豚の生姜焼き弁当</b> ・春雨サラダ ・枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ 346 kcal	<b>青椒肉絲弁当</b> ・かぼちゃサラダ ・揚げ茄子の煮浸し 380 kcal	<b>ハムカツ弁当</b> ・ブロッコリーとツナのわさび和え ・卵の花 392 kcal	<b>グリルチキン弁当</b> (きのこソース) ・竹輪の磯辺揚げ ・白和え 302 kcal				
29	<b>昭和の日</b> 祝日の為お休みさせていただきます。 	<b>タラのゆかり揚げ弁当</b> ・彩りサラダ ・里芋の煮物 360 kcal	<div data-bbox="893 1264 1279 1468" data-label="Complex-Block"> <p>外食・中食（持ち帰りやデリバリー）で健康づくり        美味しい！ヘルシー！V.O.S.メニュー        V.O.S.メニューってなに？ ▶ 大阪府が定める野菜・油・塩の基準を満たす生食と加熱食を組み合わせたメニューです。</p> <p>1食あたりの基準        ・Vegetable 野菜 120g以上        ・Oil 脂肪エネルギー比率 30%以下        ・Salt 食塩相当量 3.0g以下</p> <p>このマークが付いたメニューは、平足しが必要な野菜をしっかりとることができます！また、油と塩の量を控えたメニューです。</p>  </div>	<b>《お願い》</b> ・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。	<b>《カロリー表示について》</b> ・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) 390Kcal ・普通盛り (200g) 312Kcal ・小盛り (150g) 234Kcal				