

MENU

6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

《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おりません。

《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)390Kcal
- ・普通盛り(200g)312Kcal
- ・小盛り(150g)234Kcal

おいしい!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・塩の基準を満たす主食とおかずを組み合わせたメニューです。

1食あたりの基準

- Vegetable 野菜 120g以上
- Oil 脂質エネルギー比率 30%以下
- Salt 食塩相当量 3.0g以下

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ることが出来ます! また、油と塩の量を控えめたメニューです。



キーマカレー弁当

- (揚げ茄子・うずらフライ添え)
- ・野菜サラダ
- ・三色なます

361 kcal

ロースとんかつ弁当

- ・もやしのナムル
- ・蒸し焼売

386 kcal

チキンマリネ弁当

- ・高野豆腐の煮物
- ・コールスローサラダ

481 kcal

エビカツ弁当

- (オーロラソース)
- ・ごろっとじゃがいものサラダ
- ・こんにやくのピリ辛煮

494 kcal

鶏の天ぷら弁当

- ・きんぴらごぼう
- ・海藻サラダ

334 kcal

カレーコロッケ弁当

- ・グリーンサラダ
- ・切干大根

364 kcal

豚しゃぶ弁当

- (ゴマだれ)
- ・蓮根の明太子和え
- ・いかとわかめの酢の物

308 kcal

鯖の西京焼き弁当

- ・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ
- ・もっちり水餃子

322 kcal

チキン南蛮弁当

- ・春雨サラダ
- ・ピーマンのきんぴら

428 kcal

ハンバーグ弁当

- (デミソース)
- ・こんにやくとがんもの煮物
- ・コーンサラダ

260 kcal

豚の味噌焼き弁当

- ・ごぼうのから揚げ
- ・白和え

451 kcal

タラの天ぷら弁当

- ・チンゲン菜と鶏肉だんご
- ・かぼちゃの煮物

369 kcal

チキンのトマトクリーム弁当

- ・ナポリタン風スパサラダ
- ・卵の花

462 kcal

春巻き弁当

- ・ハムサラダ
- ・玉子焼き

453 kcal

ハムカツ弁当

- ・ポテトサラダ
- ・おくらとしめじの和え物

444 kcal

メンチカツ弁当

- ・中華くらげサラダ
- ・いんげんのピーナッツ和え

360 kcal

鶏の唐揚げ弁当

- ・和風サラダ
- ・玉子焼き

323 kcal

豚の生姜焼き弁当

- ・焼きナス
- ・ひじき煮

384 kcal

ささみのチーズしそフライ弁当

- ・彩りサラダ
- ・揚げ茄子の煮びたし

452 kcal

鯖の塩焼き弁当

- ・マカロニサラダ
- ・紅あずまの甘露煮

400 kcal