

MENU 11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

**赤い羽根共同募金**  
『寄付付き商品』  
応援します  
売上の一部が寄付されます

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・塩の基準を満たす野菜と動物性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 脂肪エネルギー比率 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できます!また、油の量を控えメニューです。

**タラの天ぷら弁当**  
1  
・餃子サラダ  
・里芋の煮物  
342 kcal

**振替休日**  
4  
祝日の為お休みさせていただきます。

**ハムカツ弁当**  
5  
・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ  
・ピリ辛こんにゃく  
435 kcal

**グリルチキン弁当**  
6  
・ごぼうの唐揚げ  
・卵の花  
388 kcal

**ホキの甘酢あんかけ弁当**  
7  
・ハムサラダ  
・青菜の煮びたし  
353 kcal

**豚の生姜焼き弁当**  
8  
・ポテトサラダ  
・玉子焼き  
397 kcal

**臨時休業**  
11  
誠に勝手ながら、お休みさせていただきます。

**野菜のかき揚げ弁当**  
12  
・明太子スパゲティ  
・サラダ  
・もちり水餃子  
437 kcal

**アジフライ弁当**  
(タルタルソース)  
13  
・春雨サラダ  
・ひじき煮  
476 kcal

**蓮根の甘辛つくね弁当**  
14  
・もやしと油揚げの煮びたし  
・紅あずまの甘露煮  
474 kcal

**あっさり爽やか梅ポンチキン弁当**  
15  
・切り干し大根  
・ほうれん草の白和え  
372 kcal

**スタミナ焼き肉弁当**  
18  
・マカロニサラダ  
・玉子焼き  
467 kcal

**とんかつ弁当**  
19  
・和風サラダ  
・揚げ茄子の煮びたし  
402 kcal

**チキンのホワイトソース弁当**  
20  
・フレンチサラダ  
・枝豆とウモロコシのつまみ揚げ  
373 kcal

**鯖の塩焼き弁当**  
21  
・ペタパリ春巻き  
・蒸し焼売  
335 kcal

**ささみチーズフライ弁当**  
22  
・グリーンサラダ  
・人参しりしり  
400 kcal

**油淋鶏弁当**  
25  
・中華くらげのサラダ  
・枝豆と豆腐のふんわり天  
360 kcal

**たらのスイートチリソース弁当**  
26  
・彩りサラダ  
・蓮根の塩昆布炒め  
383 kcal

**ポークソテー弁当**  
(ナポリタン風ソース)  
27  
・とうもろこしの香ばし揚げ  
・なます  
421 kcal

**カレーコロッケ弁当**  
28  
・ブロッコリーとささみのごま味噌  
・玉子焼き  
355 kcal

**塩麴から揚げ弁当**  
29  
・高野豆腐  
・海藻サラダ  
416 kcal