

MENU **3月** のメニュー **2025**



価格改定のお知らせ
 500円ご飯大盛 ⇒ **550円**
 600円ご飯大盛 ⇒ **650円**

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
3	鶏のBBQ焼き弁当 ・スナッPEndウの辛子和え ・えびギョーザ 363 kcal	春巻き弁当 ・ポテトサラダ ・枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ 461 kcal	豚のしゃぶ弁当 (オニオンビネガーソース) ・ごぼうの唐揚げ ・玉子焼き 402 kcal	アジフライ弁当 (マヨポンソース) ・ハムサラダ ・きくらげの中華和え 462 kcal	鶏のからあげ弁当 ・高野豆腐の煮物 ・マカロニサラダ 429 kcal				
10	中華(麻婆茄子)弁当 ・揚げ焼売と揚げ餃子 ・蒸し鶏のサラダ 323 kcal	とんかつ弁当 ・中華くらのサラダ ・もっちり水餃子 396 kcal	ハンバーグ弁当 (きのこのデミソース) ・とうもろこしの香ばし揚げ ・海藻サラダ 401 kcal	チキンの香草焼き弁当 ・ブロッコリーと蓮根の胡麻和え ・こんにゃくの白和え 447 kcal	白身フライ弁当 ・水菜のシャキシャキサラダ ・厚揚げの煮物 329 kcal				
17	チーズチキンカツ弁当 ・野菜サラダ ・玉子焼き 438 kcal	豚の生姜焼き弁当 ・がんとこんにゃくの煮物 ・なます 430 kcal	ホキの磯辺揚げ弁当 ・糸コンの明太子マヨネーズ ・ひじき煮 320 kcal	春分の日 祝日の為お休みさせていただきます。	メンチカツ弁当 ・タマゴサラダ ・わかめの酢の物 339 kcal				
24	ハムカツ弁当 ・じゃがいものそぼろあん ・ほうれん草のおひたし 388 kcal	サバの竜田揚げ弁当 ・春雨サラダ ・キャベツの梅おかか和え 295 kcal	豚の旨辛焼き当 ・スパゲティサラダ ・竹の子土佐煮 396 kcal	チキン南蛮弁当 ・もやしのナムル ・ブロッコリーの白和え 377 kcal	豚の蒲焼弁当 ・ひじきと根菜のサラダ ・玉子焼き 404 kcal				
31	タラの天ぷら弁当 ・きんぴらごぼう ・しいたけのねぎポン酢 297 kcal		《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)390Kca l ・普通盛り(200g)312Kca l					

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 植物油エネルギー比率 30%以下
- Salt 食塩相当量 3.0g以下

※このメニューが含むメニューは、変更し得る野菜を1つ取り替えることができます。また、油の量を減らしたメニューです。