

MENU 1月のメニュー 2026



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
<p>《お願い》</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>《カロリー表示について》</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>おいしい! ヘルシー! V.O.S.メニュー</p> <p>V.O.S.メニューってなに? ▶ 大根が定まる野菜・油・塩の基準を満たす主菜とおかずを組み合わせたメニューです。</p> <p>1食あたりの基準</p> <ul style="list-style-type: none"> Vegetable 野菜 120g以上 Oil 植物油(大豆油・菜油) 20g以下 Salt 食塩相当量 3.0g以下 <p>※このマークが付けられたメニューは、平置き野菜を1パックとることができます! また、塩の量を減らすメニューです。</p>	<p>1 本年もよろしく お願いいたします。</p>	<p>2 休業</p> <p>誠に勝手ながら、お休みさせていただきます。</p>
<p>5 休業</p> <p>誠に勝手ながら、お休みさせていただきます。</p>	<p>6 照り焼きチキン弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんもとこんにやくの煮物 ・大根の菊花漬け <p>320 kcal</p>	<p>7 豚しゃぶの 九条ネギボン酢弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マカロニサラダ ・玉子焼き <p>339 kcal</p>	<p>8 鶏肉の中華風甘辛弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根サラダ ・紅あずまの甘露煮 <p>434 kcal</p>	<p>9 ホキの磯辺揚げ弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ベーコンサラダ ・もちり水餃子 <p>330 kcal</p>
<p>12 成人の日</p> <p>祝日の為お休みさせていただきます。</p>	<p>13 かぼちゃコロッケ弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中華くらげサラダ ・卵の花 <p>374 kcal</p>	<p>14 太刀魚の塩焼き弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜サラダ ・切干大根 <p>279 kcal</p>	<p>15 麻婆厚揚げ弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もやしの中華風和え物 ・ゴマ団子 <p>448 kcal</p>	<p>16 とんかつ弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の煮物 ・なます <p>493 kcal</p>
<p>19 九条ネギたっぷり 鶏の唐揚げ弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・彩りサラダ ・枝豆と豆腐のふんわり天 <p>387 kcal</p>	<p>20 白身フライ弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和風サラダ ・竹輪とわかめの酢の物 <p>265 kcal</p>	<p>21 ポークソテー弁当 (ジンジャーソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カニカマサラダ ・とうもろこしの香ばし揚げ <p>427 kcal</p>	<p>22 アジの南蛮漬け弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小松菜のゴマ油炒め ・お豆のサラダ <p>408 kcal</p>	<p>23 メンチカツ弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニおでん (竹輪、大根、こんにやく) ・玉子焼き <p>391 kcal</p>
<p>26 鯖の塩焼き弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・彩り野菜の白和え <p>311 kcal</p>	<p>27 カニクリームコロッケ弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バンバンジーサラダ ・昆布と切干大根の甘酢和え <p>387 kcal</p>	<p>28 チキンカツ弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・蓮根のきんぴら ・海藻サラダ <p>449 kcal</p>	<p>29 青椒肉絲弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごぼうサラダ ・玉子焼き <p>384 kcal</p>	<p>30 チキン南蛮弁当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼き茄子 ・里芋の煮物 <p>379 kcal</p>

※調理・加工の過程で微量のアレルゲンが混入する可能性がありますので、重度のアレルギーをお持ちの方は、十分にご注意ください。何かご不明点がございましたらお問い合わせください。