

MENU **3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
2	タラの天ぷら弁当 ・ハムサラダ ・こんにゃくの田楽 374 kcal	3	照り焼きチキン弁当 ・グリーンサラダ ・卯の花 346 kcal	4	かぼちゃコロッケ弁当 ・和風サラダ ・カニカマの酢の物 334 kcal	5	豚バラの生姜煮弁当 ・マカロニサラダ ・菜の花の煮びたし 405 kcal	6	鶏のからあげ弁当 ・水菜のシャキシャキ サラダ ・玉子焼き 345 kcal
9	豚肉のカレーソース弁当 ・ひじきと根菜のサラダ ・とうもろこしの香ばし揚げ 332 kcal	10	ハムカツ弁当 ・あっさりサラダ ・揚げ茄子のおろし和え 373 kcal	11	アジの竜田揚げ弁当 ・ポテトサラダ ・青菜の煮びたし 390 kcal	12	グリルチキン弁当 (オレンジソース) ・シーザーサラダ ・昆布と切干大根の甘酢和え 404 kcal	13	エビフライ弁当 ・彩りサラダ ・ひじきの煮物 331 kcal
16	チキンの香草焼き弁当 ・ジャーマンポテト ・お豆の煮物 378 kcal	17	アジフライ弁当 (ウスターソース) ・がんとこんにゃくの煮物 ・コールスローサラダ 444 kcal	18	豚しゃぶゴマダレ弁当 ・ごぼうの天ぷら ・海藻サラダ 407 kcal	19	鯖の味噌煮弁当 ・大根サラダ ・竹の子の土佐煮 362 kcal	20	春分の日 祝日の為お休みさせていただきます。
23	ささみチーズフライ弁当 ・きんぴらごぼう ・オクラと豆腐のサラダ 417 kcal	24	鶏団子の野菜あんかけ弁当 ・ごぼうの唐揚げ ・彩り野菜のマヨサラダ 404 kcal	25	白身フライ弁当 ・高野豆腐の煮物 ・キャベツと竹輪のゴママヨ 和え 363 kcal	26	回鍋肉弁当 ・野菜餃子/しそ入り餃子 (ニンニク不使用) ・春雨サラダ 463 kcal	27	チキン南蛮弁当 ・フロッコリーのピーナッツ 和え ・なます 415 kcal
30	麻婆厚揚げ弁当 ・チキンスティック ・中華くらげサラダ 391 kcal	31	とんかつ弁当 ・マカロニサラダ ・玉子焼き 488 kcal	箕面市環境クリーンセンターの※ アクアポニックス で採れた 野菜 を使用しています。 ※ 水耕栽培と陸上養殖		《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。 ・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	

※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。