

MENU

10月 のメニュー
2026

赤い羽根共同募金

応援します



『寄付付き商品』

価格改定のお知らせ
500円・550円 ⇒ 600円
おかず1.5倍 ⇒ 終了料金: 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。 ・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 ・極小盛り(100g)156Kcal	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	1 鯖の西京焼き弁当 ・春雨サラダ ・揚げ茄子の煮びたし 302 kcal	2 ポークソテー弁当 (オニオンソース) ・シーザーサラダ ・こんにゃくの甘辛煮 377 kcal
5 焼き肉弁当 ・マカロニサラダ ・玉子焼き 467 kcal	6 照り焼きチキン弁当 ・もやしと青菜の煮びたし ・たらこ入りポテトサラダ 331 kcal	7 豚の天ぷら弁当 ・高野豆腐の煮物 ・ひじきと大豆のサラダ 378 kcal	8 海老マヨ弁当 ・中華くらげサラダ ・蒸し焼売 302 kcal	9 野菜のかき揚げ弁当 ・がんもとこんにゃくの煮物 ・なます 382 kcal
12 スポーツの日 祝日の為お休みさせていただきます。	13 アジフライ弁当 (ウスターソース) ・切干大根 ・コーンサラダ 416 kcal	14 豚の生姜焼き弁当 ・蒸し野菜のサラダ ・里芋の煮っころがし 389 kcal	15 メンチカツ弁当 ・スティックサラダ (マヨソース付) ・小松菜のおかか和え 389 kcal	16 鯖の塩焼き弁当 ・野菜のカレー炒め ・もっちり水餃子 298 kcal
19 かぼちゃコロッケ弁当 ・大根サラダ ・ひじき煮 366 kcal	20 チキン南蛮弁当 ・水菜のシャキシャキサラダ ・卵の花 437 kcal	21 ハムカツ弁当 ・彩りサラダ ・ほうれん草のごま和え 413 kcal	22 タラの天ぷら弁当 ・大根と厚揚げの煮物 ・きゅうりとわかめの酢の物 329 kcal	23 ハンバーグ弁当 (デミソース) ・野菜の炊き合わせ ・白和え 410 kcal
26 ささみのチーズフライ弁当 ・じゃがいもの甘辛煮 ・キャベツのピーナッツ和え 417 kcal	27 とんかつ弁当 ・ポテトサラダ ・枝豆と豆腐のふんわり天 466 kcal	28 麻婆厚揚げ弁当 ・蓮根の明太マヨネーズ和え ・海藻サラダ 393 kcal	29 春巻き弁当 ・カニカマ入り中華風サラダ ・お豆の煮物 391 kcal	30 鶏の唐揚げ弁当 ・焼き茄子 ・コールスローサラダ 317 kcal

※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。