MENU 11月 のメニュー 2026



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
2 **ホキの磯辺揚げ弁当** ・ハムサラダ ・こんにゃくのピリ辛煮 380 kcal	3 **文化の日** 祝日の為お休みさせていただきます。	4 **油淋鶏弁当** ・スパゲティーサラダ ・いんげんのごま和え 449 kcal	5 **ポークソテー弁当** （ デミソース ） ・彩りサラダ ・ひじきの煮物 375 kcal	6 **カニクリームコロッケ弁当** ・大根と水菜のサラダ（フレンチドレッシング） ・きのこのバター醤油炒め 347 kcal
9 **グリルチキン弁当** （ トマトソース ） ・ごぼうの唐揚げ ・人参しりしり 435 kcal	10 **鯖の塩焼き弁当** ・肉じゃが風煮物 ・ほうれん草とコーンのサラダ 314 kcal	11 **メンチカツ弁当** ・筑前煮 ・なます 423 kcal	12 **白身フライ弁当** ・おでん(大根・こんにゃく・竹輪) ・コールスローサラダ 371 kcal	13 **回鍋肉弁当** ・マカロニサラダ ・ごま団子 475 kcal
16 **春巻き弁当** ・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ・えのきのポン酢和え 325 kcal	17 **ハンバーグ弁当** ・グリーンサラダ ・揚げ茄子の煮びたし 373 kcal	18 **アジの南蛮漬け弁当** ・ごぼうサラダ ・かに焼売 423 kcal	19 **鶏の唐揚げ弁当** ・がんもと竹輪の煮物 ・青野菜のオイスターソース和え 435 kcal	20 **とんかつ弁当** ・きんぴらごぼう ・彩り野菜の白和え 427 kcal
23 **勤労感謝の日** 祝日の為お休みさせていただきます。	24 **牛肉コロッケ弁当** ・春雨サラダ ・お豆の煮物 390 kcal	25 **豚の生姜焼き弁当** ・高野豆腐の含め煮 ・玉子焼き 382 kcal	26 **ささみチーズフライ弁当** ・蓮根とこんにゃくの炒め煮 ・ポテトサラダ 454 kcal	27 **タラの味噌あんかけ弁当** ・大根とツナのサラダ ・厚揚げの煮物 386 kcal
30 **アジフライ弁当** ・切り干し大根 ・ブロッコリーとパプリカのマリネ 381 kcal	**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	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

※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ございますので、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。