

# 元気弁当 2025年7月

※普通盛りのご飯は「386kcal」  
になります。



7/18スペシャルデー  
※盛り付けイメージ



(有)吾妻弁当

TEL:0279-75-3082

FAX:0279-75-6109



他にも会議用や  
イベント用弁当など  
詳しくはこちら

吾妻弁当

検索

|    |   | メイン                        | サイド                        | カロリー<br>(ご飯を含む) |
|----|---|----------------------------|----------------------------|-----------------|
| 1  | 火 | なすの肉詰めフライ<br>ジャンボたれつくね     | きんぴらごぼう<br>炊き合わせ 他         | 740kcal         |
| 2  | 水 | サーモンフライ<br>お好み焼き           | ビーフンカレー炒め<br>ブロッコリーのごま和え 他 | 753kcal         |
| 3  | 木 | 道産牛肉コロッケ<br>フィッシュソーセージステーキ | ホイコーロー<br>根菜炒り煮 他          | 765kcal         |
| 4  | 金 | えびカツ<br>チキン南蛮              | ひじきといんげんの白和え<br>かぼちゃの塩煮 他  | 796kcal         |
| 5  | 土 | おまかせ弁当                     |                            |                 |
| 6  | 日 |                            |                            |                 |
| 7  | 月 | カレーコロッケ<br>ふっくらオムレツ        | プルコギ風春雨炒め<br>ふき煮 他         | 660kcal         |
| 8  | 火 | ハムかつ<br>揚げぎょうざ             | 根菜煮<br>みそ味つくね 他            | 808kcal         |
| 9  | 水 | えびフライ<br>タルタルソース           | あさりと豆腐のスンドゥブ<br>じゃがいも昆布煮 他 | 731kcal         |
| 10 | 木 | ソースカツ<br>厚焼き玉子             | 具だくさんきんぴら<br>にら饅頭 他        | 788kcal         |
| 11 | 金 | もちもち肉みそフライ<br>さばの塩焼き       | パッタイ風ビーフン炒め<br>青菜の煮浸し 他    | 724kcal         |
| 12 | 土 | おまかせ弁当                     |                            |                 |
| 13 | 日 |                            |                            |                 |
| 14 | 月 | カツ煮<br>豚塩焼きそば              | ツナ大根和え<br>青菜のオイスター炒め 他     | 781kcal         |
| 15 | 火 | 野菜コロッケ<br>目玉焼き             | 切干大根煮<br>ウィンナーソーテー 他       | 678kcal         |



7月のスペシャルデーのメニューは  
**大人が食べたいお子様ランチ  
ハンバーグ！  
エビフライ&からあげ！**



|    |   | メイン                      | サイド                       | カロリー<br>(ご飯を含む) |
|----|---|--------------------------|---------------------------|-----------------|
| 16 | 水 | 鶏肉の塩レモン唐揚げ<br>シューマイ      | ひじきの煮物<br>キャベツのゆかり和え 他    | 798kcal         |
| 17 | 木 | 白身フライ<br>千草焼             | 鶏塩じゃが<br>いんげんのごま和え 他      | 650kcal         |
| 18 | 金 | ハンバーグ<br>エビフライ&からあげ      | ウィンナーと野菜のカレー炒め<br>たまご焼き 他 | 809kcal         |
| 19 | 土 | おまかせ弁当                   |                           |                 |
| 20 | 日 |                          |                           |                 |
| 21 | 月 | … 海 の 日 …                |                           |                 |
| 22 | 火 | カレールウフライ<br>くawaii入りつくね  | マーボー春雨<br>大根キムチ和え 他       | 717kcal         |
| 23 | 水 | 豚串かつ<br>野菜とひじきの豆腐焼き      | 石狩煮<br>れんこんサラダ 他          | 620kcal         |
| 24 | 木 | トマトとチーズのクリーミーフライ<br>にら饅頭 | あさりの中華旨煮<br>明太高菜ビーフン 他    | 667kcal         |
| 25 | 金 | デミグラスハンバーグ<br>オムレツ       | 里芋のけんちん煮<br>ミニカレーコロッケ 他   | 721kcal         |
| 26 | 土 | おまかせ弁当                   |                           |                 |
| 27 | 日 |                          |                           |                 |
| 28 | 月 | コーンフライ<br>豚ロースの和風ソース     | 切干大根煮<br>にら玉キャベツ炒め 他      | 752kcal         |
| 29 | 火 | チキン竜田<br>彩り海鮮ステーキ        | 麻婆豆腐<br>なすのおろししょうが 他      | 735kcal         |
| 30 | 水 | 和風ハンバーグ<br>白身フライ         | 豚キムチ<br>れんこんと椎茸の炒り煮 他     | 734kcal         |
| 31 | 木 | メンチカツ<br>もろこし焼き          | 八宝菜<br>春雨中華サラダ 他          | 733kcal         |

※弁当の容器のまま電子レンジで温めないでください。

※食材入手の都合により、メニューが変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※お弁当は直射日光を避けて、涼しい場所に保管し当日の13時までにお召し上がりください。

※当店では、国産米を使用しています。