

元気弁当 2026年6月

※普通盛りのご飯は「386kcal」になります。



6/24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 (ご飯を含む)
1 月	チキンフライ ミートオムレツ	切り昆布煮 じゃがいものスープ煮 他	707kcal
2 火	和風カレーメンチ チキン南蛮	麻婆豆腐 ふきとさつまあげの煮物 他	771kcal
3 水	白身魚フライ ちくわの天ぷら	きんぴらごぼう 竹の子の土佐煮 他	731kcal
4 木	コーンフライ 豚ロースの蒲焼き風	中華旨煮 揚げ餃子 他	741kcal
5 金	うずらの卵サラダフライ 野菜とひじきの豆腐焼き	根菜煮 あさりとキャベツのペペロンチ炒め 他	768kcal
6 土	おまかせ弁当		
7 日			
8 月	えびフライ タルタルソース	ひじきの煮物 なすの生姜醤油 他	777kcal
9 火	グリルチキン ナポリタンスパゲティ	豆腐とチンゲン菜のスープ煮 フライドポテト 他	761kcal
10 水	ハンバーグ和風おろしソース うずら串フライ	石狩煮 ちくわの田楽みそ 他	714kcal
11 木	ソースカツ にらまんじゅう	ホイコーロー 春雨と2種わかめの和え物 他	857kcal
12 金	ヤンニョムチキン しゅうまい	里芋のけんちん煮 ツナ大根和え 他	883kcal
13 土	おまかせ弁当		
14 日			
15 月	牛肉コロッケ オムレツ	切干大根煮 チンジャオロース 他	719kcal

	メイン	サイド	カロリー (ご飯を含む)
16 火	あじフライ お好み焼き	豚肉チャプチェ かぼちゃ天ぷら 他	752kcal
17 水	肉じゃがコロッケ 海鮮ステーキ	チリコンカン ブロッコリーのごま和え 他	766kcal
18 木	ハムカツ 豚ロースの生姜焼き	高野豆腐のチャンプル 味付きめかぶ 他	777kcal
19 金	☆☆☆ 甘辛タレカツ丼 ☆☆☆		718kcal
20 土	おまかせ弁当		
21 日			
22 月	春巻き チヂミ	肉じゃが マカロニナポリタン 他	902kcal
23 火	なすの肉詰めフライ さばの塩焼き	マーボー春雨 若竹煮 他	691kcal
24 水	鶏肉とアジの南蛮漬け 厚焼きたまご	ぜんまいの五目煮 豚肉とキャベツの炒め物 他	777kcal
25 木	いかフライ くわい入りつくね	ビーフカレー炒め ごぼうのごま煮 他	724kcal
26 金	ハンバーグトマトソース オムレツ	切干大根煮 干し海老とブロッコリーのソテー 他	701kcal
27 土	おまかせ弁当		
28 日			
29 月	カニクリームコロッケ 豆腐ステーキ	豚バラ大根 ハムと切干のカレーマヨ和え 他	764kcal
30 火	カツ煮 海鮮旨煮	もろこし焼き 小松菜辛し和え 他	697kcal



6月のスペシャルデーのメニューは
ジメジメ気分、さっぱり旨い!
鶏肉とアジの南蛮漬け
& ぜんまい五目煮!



※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時までにお召上がりください。

※当店では、国産米を使用しています。