

元気弁当 2026年7月

※普通盛りのご飯は「386kcal」になります。



7/17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 水	野菜いかフライ くわい入りつくね	焼きビーフン メンマとわかめのナムル 他	728kcal
2 木	エビカツ チキン南蛮	チリコンカン ひじきといんげんの白和え 他	766kcal
3 金	道産牛肉コロッケ ハムステーキ	ホイコーロー ごぼうの炒め煮 他	799kcal
4 土	おまかせ弁当		
5 日			
6 月	カレーコロッケ ミートオムレツ	プルコギ風春雨炒め ごぼうのごま味噌和え 他	714kcal
7 火	やわらか牛ハラミカツ 根菜煮	みそ味つくね かぼちゃのそぼろあん 他	729kcal
8 水	えびフライ 特製オーロラソース	あさりと豆腐のサンドゥブ じゃがいもの昆布煮 他	772kcal
9 木	ソースカツ フィッシュソーセージ	具だくさんきんぴら 棒天ごぼう煮 他	726kcal
10 金	4種のチーズクリーミーフライ ミニハンバーグ	パッタイ風ビーフン炒め 青菜の煮浸し 他	744kcal
11 土	おまかせ弁当		
12 日			
13 月	野菜コロッケ さばの塩焼き	切干大根煮 ウィンナーソーテー 他	762kcal
14 火	蟹クリームコロッケ チキン南蛮	豚肉大根煮 春雨と2種わかめの和え物 他	729kcal
15 水	鶏の唐揚げネギ塩ダレ シューマイ	ひじきの煮物 白菜と切昆布のだし煮 他	822kcal

	メイン	サイド	カロリー (ご飯を含む)
16 木	白身フライ 千草焼き	鶏塩じゃが かぼちゃ天ぷら 他	716kcal
17 金	爆弾メンチカツ グリルチキン	麻婆豆腐 えだまめ 他	915kcal
18 土	おまかせ弁当		
19 日			
20 月	... 海の日 ...		
21 火	とろーりチーズメンチ にら饅頭	あさりの中華旨煮 昆布としらたき明太子炒め 他	737kcal
22 水	カレーフライングソース 彩り海鮮ステーキ	里芋のけんちん煮 バンサンスー 他	702kcal
23 木	豚串カツ 野菜とひじきの豆腐焼き	ぜんまいの五目煮 レンコンきゅうりの胡麻サラダ 他	707kcal
24 金	☆☆☆ 鶏ざんまい丼 ☆☆☆ (ささみフライ・とりからあげ・チキンステーキ・鶏そぼろ 他)		765kcal
25 土	おまかせ弁当		
26 日			
27 月	たっぷりコーンフライ 豚ロースの生姜焼き	マーボー春雨 いんげんと椎茸の炒め煮 他	751kcal
28 火	あじフライ 野菜つくね	切り昆布煮 さといもとちくわの煮物 他	641kcal
29 水	ささみフライ 手作り梅マヨソース	八宝菜 大根のコンソメ煮 他	932kcal
30 木	ハンバーグ うずら卵ウィンナー串フライ	高野豆腐のちゃんぷる れんこんと椎茸の炒り煮 他	819kcal
31 金	いかカツ お好み焼き	豚キムチ 若竹煮 他	771kcal

7月のスペシャルデーのメニューは
夏バテ知らずの、Wメイン!
爆弾メンチカツ &
グリルチキン!

※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。