

元気弁当 2026年10月

※普通盛りのご飯は「386kcal」になります。



10/14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	木	すじ煮フライ チキン南蛮	具だくさんきんぴら ひじきといんげんの白和え 他	745kcal
2	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
3	土	おまかせ弁当		
4	日			
5	月	カレーコロッケ ミートオムレツ	ブルコギ風春雨炒め ごぼうのごま味噌和え 他	714kcal
6	火	🍷 炊き込みご飯 🍷 やわらか牛ハラミカツ	根菜煮 みそ味つくね 他	766kcal
7	水	エビフライ タルタルソース	あさりと豆腐のスンドゥブ じゃがいもの昆布煮 他	762kcal
8	木	ソースカツ フィッシュソーセージ	チリコンカン 棒天ごぼう煮 他	751kcal
9	金	野菜コロッケ ミニハンバーグ	パッタイ風ビーフン炒め 青菜の煮びたし 他	782kcal
10	土	おまかせ弁当		
11	日			
12	月	… スポーツの日 …		
13	火	蟹クリームコロッケ ジャンボたれつくね	豚肉大根煮 春雨と2種ワカメの和え物 他	700kcal
14	水	爆弾メンチカツ グリルチキン	麻婆豆腐 人参マヨサラダ 他	769kcal
15	木	かつ煮 鶏塩じゃが	ツナ大根和え 甘酢あん棒肉団子 他	752kcal



10月のスペシャルデーのメニューは

爆弾メンチ
&
グリルチキン!



		メイン	サイド	カロリー (ご飯を含む)
16	金	鶏の唐揚げネギ塩ダレ シューマイ	ひじきの煮物 白菜と切り昆布のだし煮 他	823kcal
17	土	おまかせ弁当		
18	日			
19	月	白身魚フライ チヂミ	あさりと白菜の中華煮 ごぼうとこんにゃくの炒り煮 他	648kcal
20	火	ひき肉かぼちゃフライ にら饅頭	石狩煮 昆布としらたきの炒め煮 他	969kcal
21	水	カレーフライマトソース 彩り海鮮ステーキ	里芋のけんちん煮 バンサンスー 他	702kcal
22	木	豚串かつ お好み焼き	ぜんまいの五目煮 レンコンのごまサラダ 他	726kcal
23	金	おすすめ♪ ☆☆☆ ロコモコ丼 ☆☆☆		766kcal
24	土	おまかせ弁当		
25	日			
26	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 いんげんと椎茸のいため煮 他	751kcal
27	火	あじフライ 野菜とひじきの豆腐焼き	切り昆布煮 さといもとちくわの煮物 他	671kcal
28	水	たっぷりベーコンのカレーフライ ふっくらオムレツ	八宝菜 大根のコンソメ煮 他	759kcal
29	木	ハンバーグ うずら卵串フライ	高野豆腐のちゃんぷる れんこんと椎茸の炒り煮 他	758kcal
30	金	いかフライ 野菜つくね	豚キムチ 若竹煮 他	751kcal
31	土	おまかせ弁当		

※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。