元気弁当
2026年11月

※普通盛りのご飯は「386kcal」になります。



11/18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(ご飯を含む)
1	日			
2	月	えびカツ ハムステーキ	焼きそば 若竹煮 他	750kcal
3	火	・・・ 文 化 の 日 ・・・		
4	水	きのこクリーミーフライ スパイシーチキンステーキ	中華旨煮 ツナ大根和え 他	739kcal
5	木	チキンカツ ひじき豆腐焼き	ビーフンカレー炒め ほうれん草の白和え 他	708kcal
6	金	ハンバーグデミグラスソース オムレツ	ツナじゃが煮 コーンフライ 他	710kcal
7	土	おまかせ弁当		
8	日			
9	月	えびフライ 特製オーロラソース	豚キムチ 青菜と油揚げの煮浸し 他	764kcal
10	火	和牛すきやきコロッケ 豆腐ハンバーグ おすすめ♪	ホイコーロー ふきとベーコンの洋風煮 他	761kcal
11	水	ペッパーレモン唐揚げ しゅうまい	ひじきの煮物 高野豆腐の煮物 他	902kcal
12	木	炊き込みご飯 あじフライ ジャンボつくね	ポークカレー れんこんと椎茸の炒り煮 他	722kcal
13	金	ソースカツ お好み焼き	里芋のけんちん煮 春雨と2種ワカメの和え物 他	773kcal
14	土	おまかせ弁当		
15	日			

		メイン	サイド	カロリー(ご飯を含む)
16	月	白身魚フライ タレ付きハンバーグ	豚肉と高野豆腐の煮物 白菜ワカメの酢味噌和え 他	742kcal
17	火	やわらか牛ハラミカツ 切干大根煮	チーズ入りつくね 山菜とこんにゃくの炒り煮 他	718kcal
18	水	ロース豚カツ ビーフハヤシ スペシャル！	ミニフランク 春雨サラダ 他	832kcal
19	木	メンチカツ にら饅頭	麻婆豆腐 かぼちゃ天ぷら 他	798kcal
20	金	ラビオリフライトマトソース オムレツ	肉じゃが ブロッコリーとソーセージのソテー 他	742kcal
21	土	おまかせ弁当		
22	日			
23	月	・・・ 勤 労 感 謝 の 日 ・・・		
24	火	カツ煮 具だくさんきんぴら 人気☆	ブロッコリーのツナマヨコーン和え パリパリ昆布 他	844kcal
25	水	カニクリームコロッケ ハムステーキ	八宝菜 大判がんも煮 他	745kcal
26	木	野菜コロッケ 豚ロースの生姜焼き	ポテトとウィンナーのクリーム煮 ごぼうのごま味噌煮 他	762kcal
27	金	☆★☆ 三味のカツ丼 ☆★☆ (カレー・タルタル・ソース)		838kcal
28	土	おまかせ弁当		
29	日			
30	月	肉じゃがコロッケ さばの塩焼き	豚肉大根煮 山菜おろし和え 他	746kcal



11月のスペシャルデーのメニューは

ロース豚カツ
&
ビーフハヤシ！



※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。