

# アゴおばさんの健康弁当



## 「アゴおばさんの健康弁当」

### ■今週のメニュー■

11月27日～12月2日

ホームページにも掲載中！ <http://agoben.com/>

11/27(月)	11/28(火)	11/29(水)
アゴおばさんの健康弁当	アゴおばさんの健康弁当	アゴおばさんの健康弁当
御飯 赤魚南部天 焼きビーフン 青菜チャンプル 炊き合わせ 白菜のナムル インゲン・コン炒め 漬物	御飯 豚甘辛煮 蕪と人参の煮物 ひじきサラダ 酢の物(キャベツ・甘酢生姜) もやしウインナー炒め 舞茸かきあげ 漬物	御飯 鯖の照り焼き 中華風ポトフ 彩り野菜の白あえ しめじの酢の物 チャプチェ風炒め ゆの磯部揚げ 漬物
◎☆※	◎☆※	◎☆※
エネルギー：633kcal	エネルギー：639kcal	エネルギー：624kcal
11/30(木)	12/1(金)	12/2(土)
アゴおばさんの健康弁当	アゴおばさんの健康弁当	アゴおばさんの健康弁当
鶏御飯 南瓜ひじきコロッケ おから煮 酢の物(胡瓜、カニカマ、若布) 青菜の豚肉炒め 大根のカルボナーラ風 ナポリタン 漬物	御飯 鰯フライ 刻み昆布と人参の梅煮 青菜と蒸し鶏のぽん酢あえ 里芋のみたらし 炸醬もやし ブロッコリーサラダ 漬物	御飯 鶏肉の磯部揚げ 筑前煮 青菜細切り高野煮浸し チリビーンズ 干大根とツナのサラダ スパウター 漬物
◎☆※△	◎☆※	◎☆※
エネルギー：729kcal	エネルギー：780kcal	エネルギー：786kcal

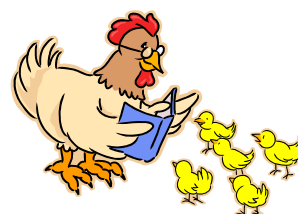
アレルギー物質：卵…◎ 乳…※ 小麦…☆ 蕎麦…◆ 落花生…□ えび…▼ かに…△



700円

## 11/27～の週替わり弁当は

## とれめしです



※前日午前中までのご予約をおねがいたします

※材料の都合により予告なくメニューが変更になる場合がございます。

※14時までにお召し上がり下さい。

※お米は島根県産コシヒカリ使用

有限会社 アゴ弁

電話 21-3995  
電話 31-5577