

# 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■

9月9日～9月14日

ホームページにも掲載中！ <http://agoben.com/>

9/9(月)	9/10(火)	9/11(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 鯖の照り焼き 八宝菜 茄子ミート いんげんと揚げのめた 若布サラダ オクラのエビ詰め天 漬物  ◎☆※▼ エネルギー：671kcal	御飯 ピーマン肉詰めフライ 筑前煮 人参のりんご酢和え 玉葱の卵とじ 春雨サラダ カレーボール 漬物  ◎☆※ エネルギー：709kcal	御飯 鰹の天婦羅 炊き合わせ ツナサラダ 五目煮 カリフラワーピクルス 小籠包 山菜スパソテー 漬物  ◎☆※ エネルギー：762kcal
9/12(木)	9/13(金)	9/14(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
御飯 豚しゃぶ 麻婆豆腐 インゲン揚げ煮 しめじの酢の物 卵サラダ 豆腐ハンバーグ 漬物  ◎☆※ エネルギー：800kcal	御飯 塩マス 茄子と鶏肉の南蛮煮 もやし胡麻酢和え 三角とうふ天煮 パンプキンキッシュ風 青菜シーフードソテー ツイストマカロニ 漬物  ◎☆※▼ エネルギー：664kcal	御飯 野菜肉巻き 蒟蒻の中華風旨煮 酢の物(大根、ハム) 金平れんこん 牛蒡サラダ アスパラの味噌炒め 生野菜 漬物  ◎☆※ エネルギー：636kcal

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



## 9月9日の週の週変わり冷麺は

# 旨辛うどんです

※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