

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■

3月31日～4月5日

ホームページにも掲載中！ <http://agoben.com/>

3/31(月)	4/1(火)	4/2(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 鯖のチャンチャン焼き 焼きビーフン 煮物(菜の花・絹厚揚げ) キノコの塩昆布炒め ポテトサラダ ウインバーグ 漬物 ◎☆☆	御飯 ビーフカツ 牛蒡の変わり金平 拌三絲 プチシュー シェルビジサラダ ブロccoliソテー 漬物 ◎☆☆	御飯 鯖生姜ソテー 蒟蒻の中華風旨煮 春野菜サラダ 酢の物(大根・葱) 三色炒め 玉葱と竹輪のかき揚げ バジルペンネ 漬物 ◎☆☆
エネルギー：613kcal	エネルギー：688kcal	エネルギー：703kcal
4/3(木)	4/4(金)	4/5(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 豚肉パン粉焼き やわらか角揚げ煮 新玉葱のバジルサラダ 人参のりんご酢和え 卵とじ(もやし、ニラ) 筍焼売 山菜スパソテー 漬物 ◎☆☆	御飯 マスのパセリバター焼き キャベツ揚げのおかか炒め 酢の物(胡瓜、カニカマ) 揚げ里芋の辛みたれ 大根サラダ 菜の花オムレツ 焼そば 漬物 ◎☆☆△	御飯 酢鶏 スパオーロサラダ 煮浸し(青菜、しめじ) 五目煮 ジャーマンポテト ブロccoliの胡麻和え 漬物 ◎☆☆
エネルギー：720kcal	エネルギー：680kcal	エネルギー：686kcal

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



3/31～の週変わり弁当は

たけのご御飯弁当です



※前日午前中までのご予約をおねがいします

※木曜と土日祝はございません

730円(税込)

※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