

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■

4月7日～4月12日

ホームページにも掲載中！ <http://agoben.com/>

4/7(月)	4/8(火)	4/9(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 豚肉粕漬け焼き 山菜の酢の物 若布サラダ 蒟の金平風 ブロッコリーパペロンチーノ かき揚げ(枝豆、玉葱) 漬物 ◎☆※	御飯 ぶりの柚子みそ焼き 大根金平 大豆、昆布煮 ツナサラダ 蓮根の韓国風和え オクラのエビ詰め天 漬物 ◎☆▼※	御飯 鱈のパン粉焼 炒めなます 若布チャンプル 青菜つきこん煮 南瓜サラダ オムレツ(玉葱・青のり) 生野菜 漬物 ◎☆※
エネルギー：600kcal	エネルギー：651kcal	エネルギー：677kcal
4/10(木)	4/11(金)	4/12(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 ロコモコ風ハンバーグ 蒸し鶏と野菜の和風炒め 煮物(高野、絹さや、人参) 酢の物(胡瓜、玉ねぎ) スパゲティサラダ ピコポテ 漬物 ◎☆※	御飯 赤魚南部天 がんもと刻み昆布煮 ロールキャベツの中華あんかけ 磯香和え ブロッコリーサラダ シーフード焼きそば 漬物 ◎☆▼※	御飯 ホッケ塩焼 焼きうどん アスパラの味噌炒め 大根、柚子の酢の物 マセドアンサラダ 人参の黒胡麻かき揚げ 漬物 ◎☆※
エネルギー：839kcal	エネルギー：724kcal	エネルギー：628kcal

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

各種イベント・大会・集会等のお弁当は

おまかせください

600円(税別)からお作りいたします



※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