

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■

6月9日～6月14日

ホームページにも掲載中！ <http://agoben.com/>

6/9(月)	6/10(火)	6/11(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 鰯磯部揚げ ワラビの煮物 人参とツナの卵炒め 茄子ピーマン煮 ひじきサラダ 枝豆天 ツイストマカロニ 漬物 ◎☆☆	御飯 酢豚 インゲン揚げ煮 三色ナムル もずくの酢の物 塩焼そば ポテトクランチ 漬物 ◎☆☆	御飯 ホッケの照り焼き じゃが芋旨煮 豆乳しんじょう蟹カマあんかけ 小籠包 春雨サラダ ベーコンオイスターソース炒め 漬物 ◎☆△※
エネルギー：677kcal	エネルギー：683kcal	エネルギー：646kcal
6/12(木)	6/13(金)	6/14(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 ソースとんかつ さっぱり煮 カリフラワーと桜エビの酢の物 青菜のピーナツ炒め ポテトサラダ シーフードスパゲティ 漬物 ◎☆☆▼□	御飯 鰹の土佐焼 落とさつま揚げの中華風和え 高野の卵とじ つきこんぴり辛煮 かき揚げ(枝豆、玉葱) スパゲティサラダ 漬物 ◎☆☆	御飯 揚げ鶏の香味だれあえ 八宝菜 パプリカとひじきの炒り煮 冬瓜の煮物 インゲン黒胡麻サラダ コーンピースオムレツ 漬物 ◎☆▼※
エネルギー：779kcal	エネルギー：599kcal	エネルギー：641kcal

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



6月9日の週の週変わり冷麺は

鶏タル冷中華 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