

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■

7月7日～7月12日

ホームページにも掲載中！ <http://agoben.com/>

7/7(月)	7/8(火)	7/9(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 カレイの天ぷら ぜんまい煮 酢の物(大根、竹輪) 星型しんじょう煮 ポテトベーコンサラダ ミニ串天 バター醤油ペンネソテー 水まんじゅう ◎☆☆	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 炊き合わせ(高野、人参、椎茸) 昆布サラダ 五目煮 パンプキンキッシュ風 ブロッコリーペパロンチーノ 紫ペンネ 漬物 ◎☆	御飯 塩鯖 ビーフカレー炒め 青菜とさつま揚げの煮浸し 酢の物(胡瓜、らっきょう) 豆腐ステーキ インゲン黒胡麻サラダ 漬物 ◎☆
エネルギー：681kcal	エネルギー：763kcal	エネルギー：652kcal
7/10(木)	7/11(金)	7/12(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
御飯 お好み焼き風天ぷら 冬瓜としんじょうの煮物 蒟蒻の中華風旨煮 人参のりんご酢和え 蓮根サラダ ニラ饅頭 山菜スパソテー 漬物 ◎☆☆	御飯 鰯のバジルオイル焼 春雨の炸醤炒め 酢の物(胡瓜、カニカマ) ブロッコリー茸ソテー マカロニサラダ イカキャベツカツ 漬物 ◎☆☆△※	御飯 鶏天 時雨煮 南瓜のマリネ にんにくの芽の味噌炒め 小籠包 人参のおかか煮 ツイストバジルマカロニ 漬物 ◎☆☆※
エネルギー：759kcal	エネルギー：660kcal	エネルギー：670kcal

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



7月7日の週の週変わり冷麺は

冷しきつねそばです

※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