

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■

8月25日～8月30日

ホームページにも掲載中！ <http://agoben.com/>

8/25(月)	8/26(火)	8/27(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 ホッケ塩焼 キャベツ揚げ煮 ひじきサラダ 胡瓜メンマ和え ウインバーグ カレーコロッケ ペンネソテー 漬物	御飯 豚肉となすのケチャップ煮 炊き合わせ もやしウインナー炒め 青菜と竹輪のわさびあえ マカロニサラダ かき揚(南瓜、玉葱) 漬物	御飯 マスの黄金焼き 蒸し鶏と若布の炒り煮 里芋の高野そぼろあんかけ 落土佐煮 山菜の酢の物 ラビオリ 漬物
◎☆※	◎☆※	◎☆
エネルギー：649kcal	エネルギー：610kcal	エネルギー：618kcal
8/28(木)	8/29(金)	8/30(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 鶏肉旨辛唐揚 干し椎茸春雨炒め 青菜豚肉炒め 南瓜のマリネ 牛蒡サラダ 焼きそば 漬物	御飯 赤魚南部天 大豆の甘辛煮 ナムルもやし 金平れんこん インゲンベーコン炒め ポテトサラダ 漬物	御飯 メンチカツリンゴ甘酢あんかけ 大根の煮物 酢の物(胡瓜、白きくらげ) イカチリ 人参とツナの卵炒め スパソテー 漬物
◎☆	◎☆※	◎☆※
エネルギー：726kcal	エネルギー：623kcal	エネルギー：755kcal

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

8月25日の週の週変わり冷麺は



ピリ辛鶏そぼろ蕎麦です

※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