

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■

10月13日～10月18日

ホームページにも掲載中！ <http://agoben.com/>

10/13(月) アゴおばさんの健康弁当	10/14(火) アゴおばさんの健康弁当	10/15(水) アゴおばさんの健康弁当
ス ポ ー ツ の 日	御飯 鶏肉の明太マヨ焼 炊き合わせ 白菜とさつま揚げの煮浸し 里芋の胡麻味噌かけ 牛蒡サラダ ナポリタン 漬物 ◎☆	御飯 鯖の土佐焼 おから煮 人参の胡麻酢和え 一口角天煮 春雨の中華サラダ かき揚げ(干しエビ・枝豆・玉葱) 漬物 ◎☆▼※
	エネルギー：758kcal	エネルギー：624kcal
10/16(木) アゴおばさんの健康弁当	10/17(金) アゴおばさんの健康弁当	10/18(土) アゴおばさんの健康弁当
鶏御飯 豚肉サンド焼 炊き合わせ 三色ピーマンソース炒め 五目煮 明太マカロニサラダ おいしいソーセージ天 漬物 ◎☆※	御飯 鰯のからしマヨネーズ焼 時雨煮 酢の物(もやし、胡瓜) おくらと蒸し鶏の塩昆布和え カレーコロッケ スナップエンドウ 山菜スパイター 漬物 ◎☆※	御飯 おろしトンカツ 白菜の炒め物 南瓜そぼろあんかけ 酢の物(大根、柚子) ブロッコリーサラダ オムレツ 漬物 ◎☆※
エネルギー：784kcal	エネルギー：680kcal	エネルギー：764kcal

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



10/13～の週変わり弁当は

栗ごはんです



※土日祝はございません

※前日午前中までのご予約をおねがいします

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