

アゴおばさんの健康弁当



アゴ弁
AGOBEN

「アゴおばさんの健康弁当」

■今週のメニュー■

12月8日～12月13日

ホームページにも掲載中！ <http://agoben.com/>

12/8(月)	12/9(火)	12/10(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 白身魚の錦揚げ 干し大根と小角揚げ煮 若布サラダ 白菜、柚子の酢の物 ブロッコリーとハムの炒め物 焼うどん 漬物 ◎☆☆ エネルギー：594kcal	御飯 ホテサウ風コロッケ ふろふき大根味噌たれかけ 棒々鶏サラダ 人参シリシリ インゲン胡麻和え マカロニペペロンチーノ風 漬物 ◎☆☆ エネルギー：677kcal	御飯 カレイの明太子焼き 大豆の甘辛煮 青菜ベーコン炒め おからの酢の物 南瓜サラダ 炭焼きつくね串 生野菜 漬物 ◎☆☆ エネルギー：650kcal
12/11(木)	12/12(金)	12/13(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 豚肉サンド焼 スパミート 五目巾着煮 大根、柚子の酢の物 玉子焼き じゃが芋ホットサラダ 生野菜 漬物 ◎☆☆ エネルギー：753kcal	御飯 鰯のからしマヨネーズ焼 刻み昆布金平風 牛蒡サラダ 山くらげ炒め煮 牡蠣フライ チャプチェ風炒め 漬物 ◎☆☆ エネルギー：675kcal	御飯 鶏のパン粉焼き 白菜ミートボールコンソメ煮 蕪と人参の酢味噌あえ 里芋のそぼろ煮 ポテトサラダ(柚子胡椒風味) もやしの炸醤炒め 漬物 ◎☆☆ エネルギー：687kcal

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

12/8～の週変わり弁当は 天婦羅弁です



730円(税込)

※前日までのご予約をおねがいします
※土日祝はございません

※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