

# 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■

3月2日～3月7日

ホームページにも掲載中！ <http://agoben.com/>

3/2(月)	3/3(火)	3/4(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 鱒のレモンオイル焼 蒸し鶏と野菜の和風炒め 中華風ポトフ 酢の物(若布・しらす) ブロccoliリーペペロンチーノ ウインバーグ フライドポテト 漬物  ◎☆☆ エネルギー：563kcal	御飯 鶏天梅だれかけ サツマ芋のおから煮 酢の物(胡瓜・生姜) 干し大根菜種和え インゲンソテー 菜の花オムレツ カットケーキ ミニ串天  ◎☆☆ エネルギー：682kcal	御飯 鯖生姜ソテー 春野菜サラダ ぜんまい煮 炸醬もやし キャベツピクルス 炭焼きつくね串 塩焼きそば 漬物  ◎☆☆ エネルギー：745kcal
3/5(木)	3/6(金)	3/7(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 豚肉と蓮根の甘酢炒め ピーファン炒め インゲンとツナの煮物 揚げだし豆腐 ブロccoliサラダ 三角春巻き 漬物  ◎☆ エネルギー：698kcal	御飯 白身魚の野菜蒸し焼 煮物(かぶ・がんも・花麩) 菜の花と豚肉炒め 玉ねぎ梅おかか和え 人参ひじきツナサラダ ウィナー天 漬物  ◎☆☆ エネルギー：565kcal	御飯 豚肉の錦揚げ 八宝菜 キャベツと炒り卵の酢の物 いんげんカレー醤油炒め 三色浸し ねぎオムレツ 漬物  ◎☆☆▼ エネルギー：631kcal

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

各種イベント・大会・集会等のお弁当は  
おまかせください

600円(税別)からお作りいたします



※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