

# 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■

4月6日～4月11日

ホームページにも掲載中！ <http://agoben.com/>

4/6(月)	4/7(火)	4/8(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 トンカツ卵とじ 山菜の酢の物 若布サラダ 落の金平風 プロコリーペロンチーノ ソーセージ天 漬物  ◎☆☆ エネルギー：763kcal	御飯 鰯のレモンオイル焼 大根金平 大豆、昆布煮 蓮根の韓国風和え ツナサラダ オクラのすり身詰め天 漬物  ◎☆☆ エネルギー：657kcal	御飯 秋刀魚の塩焼 炒めなます 若布チャンプル 青菜つきこん煮 南瓜サラダ ハムポテトサラダフライ 漬物  ◎☆☆ エネルギー：708kcal
4/9(木)	4/10(金)	4/11(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 ハンバーグ(おろしタレ) 蒸し鶏と野菜の和風炒め 煮物(高野豆腐、絹さや、人参) 酢の物(胡瓜、玉ねぎ) スパゲティサラダ ピコポテ 漬物  ◎☆☆ エネルギー：756kcal	御飯 赤魚南部天 がんもと刻み昆布煮 ロールキャベツの中華あんかけ 磯香和え プロコリーサラダ シーフード焼きそば 漬物  ◎☆☆△▼ エネルギー：722kcal	御飯 ホッケ塩焼 焼きうどん 炊き合わせ(小結蒟蒻・三角豆腐) 大根、柚子の酢の物 マセドアンサラダ 人参の黒胡麻かき揚げ 漬物  ◎☆☆ エネルギー：666kcal

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



4/6～の週変わり弁当は

## たけのご御飯弁当です



730円(税込)

※前日午前中までのご予約をおねがいます  
 ※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