

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■

7月6日～7月11日

ホームページにも掲載中！ <http://agoben.com/>

7/6(月)	7/7(火)	7/8(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 カレイの天ぷら ぜんまい煮 酢の物(大根、竹輪) ツナとピーマンのカレー炒め ホトペコサラダ のりしお味のコーン春巻 バター醤油ペンネソテー 漬物 ◎☆☆ エネルギー：659kcal	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 炊き合わせ 昆布サラダ パプリカの回鍋肉風 コーンクリームコロツケ ブロccoli-ペパロンチーノ 紫ペンネ 水まんじゅう ◎☆☆ エネルギー：818kcal	御飯 鯖の西京焼 ビーフカレー炒め 青菜とさつま揚げの煮浸し 酢の物(胡瓜、らっきょう、赤ピー) 豆腐ステーキ インゲン黒胡麻サラダ 漬物 ◎☆ エネルギー：669kcal
7/9(木)	7/10(金)	7/11(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
御飯 お好み焼き風天ぷら 冬瓜としんじょうの煮物 蒟蒻の中華風旨煮 人参のりんご酢和え 蓮根サラダ ニラ饅頭 山菜スパッテー 漬物 ◎☆☆ エネルギー：755kcal	御飯 鰹のバジルオイル焼 春雨の炸醤炒め 酢の物(胡瓜、カニカマ) ブロccoli-茸ソテー マカロニサラダ イカキャベツカツ 漬物 ◎☆☆△ エネルギー：660kcal	御飯 鶏天 時雨煮 南瓜のマリネ にんにくの芽の味噌炒め 小籠包 人参のおかか煮 ツイストバジルマカロニ 漬物 ◎☆☆ エネルギー：663kcal

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



7月6日の週の週変わり冷麺は 豆乳坦々ラーメンです

※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