

# 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 ■

9月7日～9月12日

ホームページにも掲載中！ <http://agoben.com/>

| 9/7(月)                                                                                            | 9/8(火)                                                                                                                       | 9/9(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<br>鯖の照り焼き<br>八宝菜<br>茄子ミート<br>いんげんと揚げのめた<br>若布サラダ<br>豆腐の磯部揚げ<br>漬物<br><br>◎☆▼※<br>エネルギー：686kcal | 御飯<br>ピーマン肉詰めフライ<br>白みそのどて煮<br>ブロッコリーとキノコのバター炒め<br>人参のりんご酢和え<br>春雨サラダ<br>オムレツ(若布)<br>漬物<br><br>◎☆※<br>エネルギー：724kcal          | 御飯<br>鰯フライ(ガーリックマトソース)<br>炊き合わせ<br>ツナサラダ<br>五目煮<br>カリフラワーピクルス<br>小籠包<br>ナポリタン<br>漬物<br><br>◎☆※<br>エネルギー：790kcal |
| 9/10(木)                                                                                           | 9/11(金)                                                                                                                      | 9/12(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<br>ナスのはさみ揚げ<br>麻婆豆腐<br>インゲン揚げ煮<br>しめじの酢の物<br>卵サラダ<br>山芋焼き<br>漬物<br><br>◎☆※<br>エネルギー：627kcal    | 御飯<br>ブリの西京焼<br>茄子と鶏肉の南蛮煮<br>もやし胡麻酢和え<br>三角とうふ天煮<br>コーンクリームコロッケ<br>青菜シーフードソテー<br>バター醤油ペンネ<br>漬物<br><br>◎☆▼※<br>エネルギー：781kcal | 御飯<br>野菜肉巻き<br>蒟蒻の中華風旨煮<br>酢の物(大根、ハム)<br>金平れんこん<br>牛蒡サラダ<br>インゲン味噌炒め<br>生野菜<br>漬物<br><br>◎☆※<br>エネルギー：589kcal   |

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



9/7の週の週変わり弁当は

**のい弁**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)※写真はイメージです

※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