

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■

10月5日～10月10日

ホームページにも掲載中！ <http://agoben.com/>

10/5(月)	10/6(火)	10/7(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 鰯のカレーパン粉焼き 人参ひじきツナサラダ 筑前煮 ピーマンとしらすの炊き合わせ 白菜えのきの香り和我 いかドーナツフライ バジルペンネ 漬物 ◎☆☆ エネルギー：737kcal	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 ふろふき大根味噌たれかけ おから煮 オニオンマリネ 蓮根の山葵サラダ ブロッコリー炒め スパカレソテー 漬物 ◎☆☆ エネルギー：722kcal	御飯 カレイの天ぷら 茄子と鶏肉の南蛮煮 干し大根煮 カレー醤油炒め(インゲン、竹輪) シェルベジサラダ ウインバーグ 漬物 ◎☆☆ エネルギー：645kcal
10/8(木)	10/9(金)	10/10(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(おろしダレ) 里芋と豚肉の炒め煮 青菜チャンプル オクラの磯香和え 牛蒡の黒胡麻かき揚げ コールスローサラダ 漬物 ◎☆☆ エネルギー：773kcal	御飯 鰯パセリバター焼 豆腐とカリフラワーのくず煮 牛蒡と豚肉の黒こしょう炒め 焼き茄子のポン酢かけ インゲン玉葱味噌炒め 鶏さつま揚げ煮 ツイストバジルマカロニ 漬物 ◎☆☆ エネルギー：568kcal	御飯 ピーマン肉詰め 野菜のオイスター炒め 酢の物(しめじ・ピーマン・長芋) 南瓜煮 若布サラダ スナップエンドウ 漬物 ◎☆☆ エネルギー：658kcal

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