

# A O I 共同作業所 12月の日替わりランチメニュー

| 日  | 月   | 火   | 水  | 木   | 金  | 土  |
|----|---|---|--|---|--|----|
|    |   |   | 1  | 2   | 3  | 4  |
|    |   |   | チンジャオロース風炒め<br>玉ねぎと厚揚げの煮物<br>ジャーマンポテト<br>574kcal | タラの白雪蒸し<br>みそ田楽<br>コールスロー<br>543kcal          | 鶏の塩唐揚げ<br>もやしのナムル<br>南瓜の甘煮<br>567kcal              |    |
| 5  | 6   | 7   | 8  | 9   | 10   | 11 |
|    | サワラの塩焼き<br>ナポリタン風マカロニ<br>いか団子の煮物<br>kcal      | 白菜と豚肉の重ね煮<br>じゃが芋のねぎ味噌がらめ<br>酢の物<br>514kcal     | 豆腐のグラタン<br>小松菜の中華炒め<br>ブロッコリーのおかか和え<br>528kcal   | アジフライ<br>車ふとえのきの卵とじ<br>人参きんぴら<br>524kcal      | ミートローフ<br>春雨のカレー炒め<br>たけのこ土佐煮<br>541kcal           |    |
| 12 | 13  | 14  | 15   | 16  | 17   | 18 |
|    | サバの味噌煮<br>里芋の磯辺揚げ<br>春菊のおひたし<br>507kcal       | 酢鶏<br>豆腐のあんかけ<br>白菜のおひたし<br>520kcal             | 肉じゃが<br>青菜としめじの辛子和え<br>とろろ<br>525kcal            | ホキのねぎソースがけ<br>おでん<br>和風冷奴<br>528kcal          | チーズハンバーグ<br>なめ茸和え<br>豆とさつま芋のサラダ<br>545kcal         |    |
| 19 | 20  | 21  | 22   | 23  | 24   | 25 |
|    | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>スパサラダ<br>青菜と厚揚げの炒め煮<br>575kcal  | 天ぷら盛り合わせ<br>白菜のおかか和え<br>胡瓜のゆかり和え<br>552kcal     | お好み焼き風オムレツ<br>炒り鶏<br>冬至南瓜<br>591kcal             | サバの甘酢あんかけ<br>切干大根サラダ<br>きのこのゴマ味噌和え<br>616kcal | 鶏肉のマーマレード焼き<br>人参とツナのサラダ<br>レタスのオイスター炒め<br>574kcal |    |
| 26 | 27  | 28  | 29   |   |  |    |
|    | ホキのタルタル焼き<br>じゃが芋の味噌煮<br>白菜のケチャップ煮<br>526kcal | 豆腐と鶏ひきの揚げ物<br>カニカマサラダ<br>糸コンの辛子酢味噌和え<br>500kcal | ソースカツ<br>和風サラダ<br>さつま芋のレモン煮<br>534kcal           |   |  |    |

保温BOX 450円    パック弁当 400円    おかずのみ 350円

☆元気で明るいスタッフが、まごころを込めて  
できたての温かいお弁当をお届けします。

【お知らせ】  
※営業日：月曜日～金曜日

☆バランスのとれた栄養と手作りの味を、一食  
450円のお手ごろ価格でお召上がりください。  
ご注文は、一食からでもOK!

※休業日：土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始

☆ご飯は、おかゆ等にもすることもできます。  
ご要望をお伝えください。

※メニューは都合により変更になる場合がございますので、  
ご了承ください。

☆回収に伺いますので、食器等は洗わずに  
お返しください。

※ご注文は、前日の午前中までをお願いします。

ご注文、お問い合わせは・・・

特定非営利活動法人 自立援助センター 雑草の会

就労継続支援（B型）事業所

**A O I 共同作業所**

〒965-0004 会津若松市一箕町八角中村東67-6

TEL・FAX (0242)32-2130