

A O I 共同作業所 11月の日替わりランチメニュー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 味噌カツ 中華サラダ 南瓜と黒豆の甘煮 580kal | 2 タラの香味ソースがけ がんもどき煮 胡瓜とちくわの辛子マヨ 500kal | 3 文化の日 | 4 厚揚げと豚肉の味噌炒め 野菜サラダ 里芋の甘煮 538kal | 5 |
| 6 | 7 お好み焼き風オムレツ 糸コンの中華炒め たけのこの味噌煮 567kal | 8 タラのケチャップあんかけ さつま芋と南瓜のサラダ ブロッコリーのゴママヨ和え 553kal | 9 親子煮 白菜の磯和え 春菊となめこのお浸し 500kal | 10 アジのオープン焼き 白和え 糸コンのピリ辛煮 500kal | 11 南瓜のコロッケ ブロッコリーのサラダ 大根の甘酢漬け 547kal | 12 |
| 13 | 14 ちくわと紅生姜のかきあげ マヨネーズ和え じゃが芋のと車ふの味噌煮 504kal | 15 サバの塩焼き 筑前煮 高野豆腐の唐あげ 567kal | 16 鶏肉のトマトソース煮 ミモザサラダ きのこと油揚げの炒め物 544kal | 17 メバルの磯辺揚げ ポテトサラダ 昆布豆 548kal | 18 和風オムレツ ぜんまい煮 胡瓜とサバの和え物 500kal | 19 |
| 20 | 21 黄金カレイの煮付け 人参しりしり 厚揚げの味噌マヨ 564kal | 22 照り焼きハンバーグ ラタトゥイユ ほうれん草のにんにく炒め 525kal | 23 勤労感謝の日 | 24 ホキの味噌マヨホイル焼き さつま芋の土佐煮 高野豆腐のあんかけ 595kal | 25 サバのカレーソテー 白菜と人参のゴマ酢和え 大豆の甘辛だれかけ 567kal | 26 |
| 27 | 28 卵の袋煮 キャベツの青のりサラダ 長芋の酢の物 589kal | 29 彩りさつまあげ風 白菜のそぼろ煮 糸コンのオイスター炒め 523kal | 30 ブリの照り焼き 大根の野菜あんかけ さつまいもと小豆の甘煮 558kal | | | |

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

※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。

☆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。

※ご注文は、前日の午前中までをお願いします。

☆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、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