ＡＯＩ共同作業所 ４月の日替わりランチメニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1 サバの味噌煮 カマロにサラダ キャベツの胡麻和え 598kcal	2 チーズハンバーグ 胡瓜とカニカマの和え物 長芋の海苔添え 535kcal	3 アジの南蛮漬け 小松菜とエノキの梅和え ブロッコリーのタルタル焼き 528kcal	4 ホッケの塩焼き 和風ポテサラ たたき胡瓜 517kcal	5 肉団子の和風あん 豆苗ともやしのナムル アスパラとベーコン炒め 503kcal	6
7	8 カツ煮 チーズとコーンのサラダ キャベツのナムル 593kcal	9 豚肉と厚揚げのみそ炒め 野菜サラダ 里芋の甘煮 543kcal	10 サバの塩こうじ焼き 胡瓜とささみのゴマドレ れんこんと人参の金平 523kcal	11 豆腐と鶏ひきの揚げ物 切昆布煮 焼きねぎのマリネ 507kcal	12 キーマカレー 三色ナムル 胡瓜の生姜じょうゆ 549kcal	13
14	15 赤魚の煮付け じゃが芋のカレー炒め 胡瓜と玉ねぎのマヨポン 501kcal	16 天ぷら ほうれん草のおろし和え 冷奴 537kcal	17 マーボー豆腐 揚げナスの生姜じょうゆ ひじき煮 571kcal	18 サワラの味噌焼き 卵とじ たけのこ土佐煮 531kcal	19 コロッケ 豆腐のあんかけ アスパラのお浸し 544kcal	20
21	22 酢鶏 小松菜と油揚げの和え物 糸コンのオイスター炒め 542kcal	23 タラの味噌バター焼き 炒り鶏 人参サラダ 529kcal	24 松風焼 大根と豚肉の煮物 白菜の磯和え 521kcal	25 アジフライ 玉ねぎと厚揚げの煮物 南瓜の甘辛焼き 543kcal	26 ピーマンの肉詰め 糸コンの中華炒め 高野豆腐のあんかけ 500kcal	27
28	29 昭和の日	30 厚焼き玉子 じゃが芋のねぎ味噌 菜の花のお浸し 562kcal				

保温BOX　500円　　パック弁当　450円　　おかずのみ　400円

国産米を使用しています。　　カロリー表示は目安です。

☆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。

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

☆ご飯は、おかゆ等にすることもできます。
　ご要望をお伝えください。

【お知らせ】
※営業日：月曜日～金曜日

※休業日：土曜日・日曜日・祝祭日

※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。

※ご注文は当日の９時半までにお願いします。

※１０個以上のご注文は２日前までにご連絡ください。

ご注文、お問い合わせは・・・

就労継続支援（B型）事業所
ＡＯＩ共同作業所

特定非営利活動法人 自立援助センター 雑草の会

〒９６５－０００４　会津若松市一箕町八角中村東６７－６

ＴＥＬ・ＦＡＸ (0242)32－2130