

ランチハウスあすなろ 11月

火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日



いつも御注文ありがとうございます。
 早いもので今年も残り2か月となりました。
11月はきのご類を使った献立が多くなっております。
きのごもアレンジ次第でメイン料理になるんです！
 季節の変わり目もまずは美味しいものを食べて乗り切っていきましょう(・v・)



3日

文化の日

10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	トリと野菜の甘酢炒め	195	12.6	8.9
	カレー風味マカロニサラダ	107	3.1	6.3
	山くらげのピリ辛炒め	54	1.3	3
	白滝ジャコ炒め	40	1.7	1.6
	計	698	23.2	20.3

17日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ベーコン入りカレーピラフ	378	9.3	4.8
	さつまいもサラダ・煮卵	94	1.5	4.9
	厚揚げとインゲン煮	103	6.4	5.7
	大根天ぷら塩昆布のせ	79	0.9	5.7
	キャベツの甘酢漬け	29	0.7	1.1
	計	683	18.8	22

24日 メニュー cal 蛋白 脂肪

厨房内設備点検のため
お休みいたします。

4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	鶏団子の甘酢あんかけ	223	14.5	11.7
	切り昆布と野菜の炒り煮	53	2.4	2
	ブロッコリーとエビのサラダ	48	3.9	2.6
	金時豆	70	1	0.2
	計	696	26.3	17

11日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	鶏ゴボウの炊き込みごはん	424	11.8	5.5
	ほたてサラダ・カレー煮卵	151	7	11.4
	チクワの三色揚げ	96	4.5	5.2
	簡単みつ豆	54	2.9	0.2
	つけもの	9	0.6	0.1
	計	734	27	22.4

18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	5.5	0.5
	きのご入り和風ハンバーグ	219	16.6	11.7
	なめたけ五目和え	42	2.3	2.7
	さつま芋とリンゴの重ね煮	101	0.6	1.6
	チョレギサラダ	39	1.4	2.7
	計	703	26.4	19.2

25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚辛味焼き	228	14	16.4
	ごぼうの唐揚げ	62	0.9	2.6
	白滝サラダ	39	1.7	2.7
	ひじき煮	63	3.1	3.3
	計	694	24.2	25.5

5日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	鮭ごはん	349	9.5	2.4
	きのごロquette	214	6.3	13.3
	卵の花いり煮	68	4.1	2.3
	ツナサラダ	78	2.5	7.1
	ワカメのなめたけ和え	10	0.8	0.2
	計	719	23	25

12日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	5.7	0.5
	豚の生姜焼き・グラッセ	267	14.8	18.7
	あけぼの卵焼き	48	5	3.5
	白和え	88	4.6	5.6
	からし和え	13	1.4	0.2
	計	718	31.5	28.5

19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	きのご豚肉マスタード醤油焼き	197	12.7	14
	かぼちゃサラダ	72	0.8	3.5
	五目きんぴら	56	1.4	2.1
	野菜のゴマ酢和え	83	3.8	4.9
	計	710	23.2	26

26日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	オムレツきのごソース	225	15.1	15.4
	白滝のチャプチェ風	78	1.8	4.3
	メンマ煮	47	1.8	3.2
	韓国風なます	37	0.6	2.6
	計	689	23.8	26

おかずのみは450円で提供しております！

※メニューの一部が変更することもあります。お米は山形の菖蒲さんの減農薬栽培米を使用しています。

ごはん大盛り310g=520cal 中盛り250g=420cal

小盛り180g=302cal 半盛り140g=235cal

〒125-0005

東京都葛飾区宝町2-2-27

TEL & FAX03-5698-8293

注文時間AM8:30~9:30