

ランチハウスあすなろ 11月

火曜日					水曜日					木曜日				
2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	3日					4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		302	4.5	0.5	ごはん						302	4.5	0.5	
オムレツきのこソース		225	15.1	15.4		鯖とキノコのバターしょうゆ		226	11.8	17.2				
白滝のチャプチェ風		78	1.8	4.3		なめ茸の五目和え		42	2.3	2.7				
メンマ煮		47	1.8	3.2		揚ポテトとインゲンのピーナツ和え		127	2.9	6.7				
韓国風なます		37	0.6	2.6		ワカメのレモン酢		9	1	0.1				
計		689	23.8	26		計		706	22.5	27.2				
9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	10日	※配達個所により曜日が異なりますのでお手元のメニューにて曜日の確認をお願いします。 五目いなり寿司4個 豚肉ミルフィーユかつ きんぴらごぼう シーフードサラダ 白玉黒みつ								
ごはん		302	4.5	0.5				418	11	9.5				
鯖の醤油こうじ漬け		198	9.6	14				122	9.6	6				
ぜんまい煮		61	2.4	3.8				56	1.4	2.1				
あけぼの卵焼き		53	2.6	3.5				60	6.8	2.4				
ひじきサラダ		75	5.0	3				108	3.9	3.1				
計		689	24.1	24.7				計		764	32.7	23.1		
16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	17日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		302	4.5	0.5	鶏ゴボウの炊き込みごはん		424	11.8	5.5	ごはん		302	5.7	0.5
トリと野菜の甘酢炒め		195	12.6	8.9	ほたてサラダ・カレー煮卵		151	7	11.4	豚の生姜焼き・グラッセ		267	14.8	18.7
カレー風味マカロニサラダ		107	3.1	6.3	チクワの三色揚げ		96	4.5	5.2	人参シリシリ		51	2.1	3.1
山くらげのピリ辛炒め		54	1.3	3	簡単みつ豆		54	2.9	0.2	白和え		88	4.6	5.6
白滝ジャコ炒め		40	1.7	1.6	つけもの		9	0.6	0.1	からし和え		13	1.4	0.2
計		698	23.2	20.3	計		734	27	22.4	計		721	28.6	28.1
23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	24日	仕入れの都合上、 お休みさせていただきます				25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
勤労感謝の日										ごはん		302	5.5	0.5
30日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	いつもランチハウスあすなろをご利用いただき、ありがとうございます。 うございませう。 実りの秋となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ 早いもので今年も残るところ2カ月となりますが、季節の変わり目ですのでお身体にはお気を付けください。					きのこ入り和風ハンバーグ		219	16.6	12
ベーコン入りカレーピラフ		378	9.3	4.8						なめたけ五目和え		42	2.3	2.7
さつまいもサラダ・煮卵		94	1.5	4.9						さつま芋とリンゴの重ね煮		101	0.6	1.6
厚揚げとインゲン煮		103	6.4	5.7						チョレギサラダ		39	1.4	2.7
大根天ぷら塩昆布のせ		79	0.9	5.7						計		703	26.4	19
キャベツの甘酢漬け		29	0.7	1.1										
計		683	18.8	22										

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。

〒125-0005

東京都葛飾区宝町2-2-27

TEL 03-5698-8293

FAX 03-3695-6235

ごはん大盛り310g=520cal 中盛り250g=420cal

小盛り180g=302cal 半盛り140g=235cal

注文時間AM8:30~9:30

