

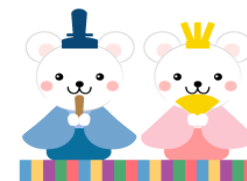
ランチハウスあすなろ 3月



火曜日				
2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	春巻	298	10.4	17.1
	切り昆布と野菜の炒り煮	53	2.4	2.0
	ブロッコリーとエビのサラダ	48	3.9	2.6
	ワカメのレモン酢	16	1.0	0.1
	計	717	22.2	22.3
9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	鯖のカレー焼	183	9.1	13.4
	エリンギと豚肉炒め	92	7.2	5.2
	大根の柚子味噌かけ	37	1.6	0.7
	ごぼうと人参のサラダ	69	1.5	4.3
	計	683	23.9	24.1
16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	とりみそマヨ焼き+明太子焼き	177	18.1	7.5
	ピーナッツ入りタイ風サラダ	54	2.4	2.6
	卵の花のいり煮	68	4.1	2.3
	ポテトフライ	98	1.5	7.0
	計	699	30.6	19.9
23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	桜エビ入りかき揚げ	132	4.0	7.6
	じゃがいもと菜花のピーナッツ和え	127	2.9	6.7
	きゅうりの梅和え	13	0.4	0.0
	厚揚げと野菜煮	148	10.0	8.7
	計	722	21.8	23.5
30日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	生姜油揚げごはん	387	8.4	7.1
	鮭の粕漬け風	155	12.9	9.7
	キャベツと揚げの辛し和え	44	2.1	2.9
	人参シリシリ	51	2.1	3.1
	白滝シルバーサラダ	39	10.0	4.7
	計	676	35.5	27.5

水曜日				
3日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	酢豚	266	9.4	15.2
	キャベツのコンビーフ炒め	34	1.9	1.8
	筑前煮	73	3.4	2.2
	こんにゃくの梅和え	11	0.8	0.0
	計	686	20.0	19.7
10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	かに玉風	186	12.8	11.7
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	豚肉からし醤油和え	94	5.8	6.9
	ジャガイモきんぴら(カレー風味)	54	2.2	1.2
	計	697	27.7	24.1
17日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	あすなろシュウマイ	200	13.0	7.5
	厚揚げと野菜の中華うま煮	129	8.4	7.9
	チコレギサラダ	39	1.4	2.7
	キャベツと人参のジャコ炒め	33	1.7	1.5
	計	703	29.0	20.1
24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	豚肉寿司	397	9.9	3.2
	ひじきコロケ	193	5.4	11.8
	炒り豆腐	62	3.7	2.7
	人参サラダ	29	2.6	2.0
	漬物	9	0.6	0.1
	計	690	22.2	19.8
31日	<p>厨房内施設整備のため、 お休みいたします。</p>			

木曜日				
4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚肉変わり竜田揚げ	251	12.5	15.6
	韓国風なます	37	0.6	2.6
	ポテトのカレー炒め	57	1.0	1.1
	ひじき煮	63	3.1	3.3
	計	710	21.7	23.1
11日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	野菜の肉巻き	168	13.5	6.2
	ポテトサラダ	107	2.7	6.2
	ぎせい豆腐	122	10.6	0.4
	ゆず大根	16	0.2	0.0
	計	715	31.5	13.3
18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	しそ風味豆腐チキンバーグ	208	16.9	1.1
	切り干し大根煮	68	2.9	2.9
	ポテトのガーリックバター	47	1.0	0.9
	ブロッコリーのチーズ卵	77	5.9	5.3
	計	702	31.2	10.7
25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	とりマスタード焼き	152	17.6	5.2
	はんぺんチーズサンド揚げ	138	5.8	7.5
	筑前煮	73	3.4	2.2
	白滝サラダ	39	1.7	2.7
	計	704	33.0	18.1



・お弁当は550円です。ご飯は大盛り・普通・小盛・半盛があります。おかずのみ450円です☆
 ・メニューの一部が変更することもあります。ご了承ください。
 ・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。
 〒124-0005 葛飾区宝町2-2-27

ごはん大盛り310g=520cal 中盛り250g=420cal
 小盛り180g=302cal 半盛り140g=235cal

TEL/FAX03-5698-8293

注文時間8:30~9:30