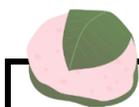


# ランチハウスあすなろ3月



火曜日					水曜日					木曜日				
1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	3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		ちらし寿司	499	14.2	12.0
	春巻	298	10.4	17.1		豚肉変わり竜田揚げ	251	12.5	15.6		とりのオランダ揚げ	148	10.2	7.1
	切り昆布と野菜の炒り煮	53	2.4	2.0		韓国風なます	37	0.6	2.6		ハワイアンサラダ	30	0.6	2.0
	きのこのねぎ塩和え	23	1.1	1.1		ポテトのカレー炒め	57	1.0	1.1		ミニ桜餅	54	0.1	0.0
	計	676	18.4	20.7		計	647	18.6	19.8		計	731	25.1	21.1
8日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	10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		ごはん	302	4.5	0.5
	鯖のカレー焼	183	9.1	13.4		かに玉風	186	12.8	11.7		五目きんぴら	56	1.4	2.1
	エリンギと豚肉炒め	92	7.2	5.2		ぜんまい煮	61	2.4	3.8		京風豆腐春巻き・イカフライ	246	12.4	15.6
	ごぼうと人参のカレーサラダ	69	1.5	4.3		豚肉からし醤油和え	94	5.8	6.9		ピーナッツ入りタイ風サラダ	54	2.4	2.6
	計	646	22.3	23.4		計	643	25.5	22.9		計	658	20.7	20.8
15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	17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		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		あすなろシュウマイ	200	13.0	7.5		酢豚	266	9.4	15.2
	ポテトサラダ	107	2.7	6.2		厚揚げと野菜の中華うま煮	129	8.4	7.9		切り干し大根煮	68	2.9	2.9
	卵の花のいり煮	68	4.1	2.3		チョレギサラダ	39	1.4	2.7		ワカメのレモン酢	14	0.4	0.1
	計	654	29.4	16.5		計	670	27.3	18.6		計	650	17.2	18.7
22日	 <p><b>仕入れの都合上、お休みさせていただきます。</b></p>				23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
					豚肉寿司	397	9.9	3.2		ごはん	302	4.5	0.5	
					ひじきコロッケ	193	5.4	11.8		ハムカツ	210	10.4	14.8	
					炒り豆腐	62	3.7	2.7		海鮮白滝チャプチェ	56	3.5	3.0	
	人参サラダ	29	2.6	2.0		計	681	21.6	19.7		切り干し大根サラダ	84	3.7	5.4
	計	654	29.4	16.5		計	670	27.3	18.6		計	652	22.1	23.7
29日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	30日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	31日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	生姜油揚げごはん	387	8.4	7.1		ごはん	302	4.5	0.5		ごはん	302	4.5	0.5
	鮭の粕漬け風	155	12.9	9.7		桜エビ入りかき揚げ	132	4.0	7.6		揚げイカの地中海ソース	156	8.3	8.4
	キャベツと揚げの辛し和え	44	2.1	2.9		塩こうじ肉じゃが	115	4.3	3.5		山くらげ煮	78	2.5	4.3
	人参シリシリ	51	2.1	3.1		マカロニサラダ	104	3.1	6.3		野菜のごま酢和え	83	3.8	4.9
	計	637	25.5	22.8		計	653	15.9	17.9		計	619	19.1	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☆彡

・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。

ごはん大盛り310g=520cal 中盛り250g=420cal

小盛り180g=302cal 半盛り140g=235cal