

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>仕入れの都合上、お休みさせていただきます。</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