

ランチハウスあすなろ 10月



火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日



Halloween

食欲の秋！

食べ物がおいしい季節になりました♪
あすなろ弁当でも積極的に旬の素材を使っています。
ぜひ、秋の味覚をお楽しみください。
ご注文お待ちしております。



5日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.6
	鶏と野菜の甘酢炒め	213	12.6	10.9
	ブロッコリーチーズ卵	70	5.3	4.8
	かぼちゃサラダ	72	0.8	3.5
	人参サラダ	29	0.6	2.0
	計	686	23.8	21.8

12日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.6
	鮭の西京焼き・人参の梅味	181	12.5	9.7
	竹の子と豚肉の細切り炒め	82	4.0	5.8
	韓国風なます	37	0.6	2.6
	温野菜のカレーマヨネーズ添え	75	1.6	4.1
	計	677	23.2	22.8

19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	高菜とジャコのごはん	349	7.1	2.9
	とりのゴマ衣揚げ	215	18.5	10.9
	炒り豆腐	62	3.7	2.7
	白滝シルバーサラダ	55	1.0	4.7
	人参のはちみつきんぴら	41	0.8	2.1
	計	722	31.1	23.3

26日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.6
	揚げ鶏のレモン醤油	199	19.0	10.9
	さつまいもサラダ	82	0.6	4.1
	切り昆布と野菜のいり煮	53	2.4	2.0
	もやしの中華サラダ	35	1.5	2.2
	計	671	28.0	19.8

6日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.6
	豚肉のチーズ巻き揚	238	15.5	14.1
	切干し大根煮	74	2.9	2.9
	野菜サラダ	29	0.6	2
	わかめと油揚げ煮	55	1.9	3.8
	計	698	25.4	23.4

13日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.6
	チキン味噌カツ	227	16.2	11.8
	ブロッコリーとエビのサラダ	48	3.9	2.6
	筑前煮	73	3.4	2.2
	キャベツと揚げのからし和え	44	2.1	2.9
	計	694	30.1	20.1

20日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	エビグラタン	175	8.5	8.6
	豚肉辛味サラダ	110	6.4	7.9
	インゲンチャンプル	77	4.9	5.8
	こんにゃくのからし酢みそ	32	0.4	2.0
	計	696	24.7	24.8

27日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	栗入りさつまいもごはん	376	5.4	0.6
	イカと肉のサラダ	134	11.5	7.3
	五目きんぴら	56	1.4	2.1
	おとし揚げ	148	6.4	10.5
	からし和え	13	1.4	0.2
	計	727	26.1	20.7

7日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.6
	ひじきコロケ	215	5.9	11.9
	こんにゃくのおかか煮	19	1.1	0.0
	鶏と野菜の味噌炒め	107	8.5	4.8
	野菜のドレッシング漬	41	0.1	2.7
	計	684	20.1	20.0

14日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.6
	豚肉クワ焼きゴマ風味	199	16.6	8.8
	きゅうりと梅の海苔和え	24	1.6	0.2
	長芋入りふわふわオムレツ	111	7.6	7.4
	うの花の炒り煮	68	4.1	2.3
	計	704	34.4	19.3

21日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.6
	豚肉のねぎ味噌焼き	194	13.1	11.0
	なめたけの五目和え	42	2.3	2.7
	マーボ豆腐	118	7.7	7.5
	煮びたし	35	1.7	2.5
	計	691	29.3	24.3

28日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ポークチャップ	226	13.1	11.3
	ひじきサラダ	53	2.6	3.0
	こんにゃくヒリヒリ煮	12	0.4	0.7
	白和え	88	4.6	5.6
	計	681	25.2	21.1

・お弁当は550円です。ご飯は大中小半があります。

・おかずのみは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。

ごはん 大盛り310g=520cal 中盛り250g=420cal

小盛り180g=302cal 半盛り140g=235cal