

ランチハウスあすなろ 9月

火曜日

1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
	こんにやくヒリヒリ煮	12	0.4	0.7
	白和え	88	4.6	5.6
	計	681	25.2	21.1

8日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	カラフル枝豆ごはん	368	8.7	3.8
	豚肉のクワ焼ゴマ風味	103	8.9	4.9
	ブロッコリーとエビの卵マヨサラダ	85	6.5	4.8
	キュウリの甘酢漬け	29	0.7	1.1
	ちくわのピーナッツ和え	82	1.5	2.2
	計	667	26.3	16.8

15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	揚げ鶏のレモン醤油かけ	205	20.1	11.0
	白滝シルバーサラダ	55	1.0	4.7
	がんもと野菜煮	117	6.8	5.5
	蒸し茄子のおひたし	15	0.8	0.1
	計	694	33.2	21.8

22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
-----	------	-----	----	----

秋分の日



29日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	とりの味噌マヨ焼き・明太子焼き	177	18.1	7.5
	タイ風白滝サラダ	34	2.3	1.6
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	じゃが芋のごま味噌掛け	86	2.6	3.2
	計	660	29.9	16.6

水曜日

2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	特製からあげ おろし添え	215	18.5	10.9
	じゃが芋きんぴら	72	3.0	5.6
	人参サラダ	29	0.6	2.5
	わかめのピリ辛	41	1.1	3.1
	計	659	27.7	22.6

9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	紅ショウガ入りヘルシーメンチ	185	11.3	8.8
	野菜のゴマ酢あえ	83	3.8	4.9
	細切り野菜サラダ	58	3.5	6.3
	ポテトのガーリック炒め	55	1.1	0.9
	計	683	24.2	21.4

16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	いなり弁当 ★限定150食★	550円		
	五目いなり 4個	418	11.1	9.5
	ハンペンチーズサンド揚げ	138	5.8	7.5
	マカロニサラダ・ひじき煮	85	3	4.8
	キャベツの和え物・水まんじゅう	35	1.2	0.2
	計	676	21.1	22.0

23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
-----	------	-----	----	----

厨房設備点検のため、お休みいたします。



30日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚肉変り天ぷら	251	12.5	15.6
	山くらげのピリ辛炒め	54	1.3	3.0
	煮びたし	35	1.7	2.5
	白滝サラダ	47	1.7	2.7
	計	689	21.7	24.3

木曜日

3日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	レンコンしそごはん	319	6.2	1.7
	茄子はさみ揚げ	149	3.6	11.4
	ちくわのチリソース	82	3.6	3.6
	メンマ煮	47	1.8	3.2
	筑前煮	73	3.4	2.2
	計	670	18.6	22.1

10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	きのこコロッケ	214	6.3	13.3
	切り干し大根サラダ	84	3.7	5.4
	変りひじき煮	63	3.1	3.3
	ハチミツみそきんぴら	44	0.8	2.1
	計	707	18	24.6

17日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ビーフストロガノフ・人参グラッセ	213	9.2	13.8
	イカ入りサラダ	36	2.0	2.1
	ゴボウのから揚げ	62	3.1	1.8
	じゃが芋のごま酢和え	86	2.8	3.2
	計	699	21.6	21.4

24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
-----	------	-----	----	----

	ごはん	302	4.5	0.5
	鯖のみそ煮	234	11.2	16.7
	ちくわのオイスター炒め	76	3.2	1.8
	白滝のチャプチェ風	64	1.8	4.3
	きゅうりともやしのサッパリサラダ	34	1.2	2.1
	計	710	21.9	25.4

食欲の秋！ですが、まだまだ残暑が厳しいです…栄養満点のあすなろ弁当で残暑も乗りきっていきましょう！



・お弁当は550円です。ご飯は大・中・小盛りがあります。おかずのみは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。

<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>

ごはん大盛り310g=520cal 中盛り250g=420cal

小盛り180g=302cal

〒124-0005

東京都葛飾区宝町2-2-27

TEL & FAX 03-5698-8293

注文時間 8:30~9:30