

ランチハウスあすなろ 10月

火曜日

水曜日

木曜日



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。

6日 メニュー cal 蛋白 脂肪

健康診断のため、
お休みいたします。

13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

20日

高菜とジャコのごはん	349	7.1	2.9
トリのゴマ衣揚げ	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

27日

ごはん	302	4.5	0.6
揚げダリのレモン醤油	199	19.0	10.9
さつま芋サラダ	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

7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

14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

21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

28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

1日 メニュー cal 蛋白 脂肪

ごはん	302	4.5	0.6
トリと野菜の甘酢炒め	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

8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
トリと野菜の味噌炒め	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

15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
きゅうりと梅のり和え	24	1.6	0.2
長芋入りふわふわオムレツ	111	7.6	7.4
卵の花の炒り煮	68	4.1	2.3
計	704	34.4	19.3

22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

29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☆※・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