

ランチハウスあすなろ 8月



火曜日

水曜日

木曜日

平素よりランチハウスあすなろをご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。
 お客様と従業員の安全を最優先に考え、新型コロナウイルス感染拡大防止に取り組んでまいります。
 パックでのお届けになりますので回収は御座いません。
配達時にお弁当と引き換えで代金をお支払い下さい。 何卒ご理解を賜りますようお願い致します。



暑中お見舞い
 申し上げます

4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・グラッセ	213	9.2	13.8
	コールスローサラダ	75	1.2	5.8
	ごぼうの唐揚げ	62	0.9	2.6
	キャベツのジャコ炒め	28	1.9	1.2
	計	680	18	23.9

11日

仕込みのため、
お休みいたします。

18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	梅ジャコごはん	324	5.9	1.5
	なすのはさみ揚げ	149	3.6	11.4
	じゃがいもコーンまぶし	103	2.3	4.8
	簡単しば漬	9	0.6	0.1
	切干大根煮	74	2.9	2.9
	計	659	15	20.7

25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	トリの粉茶揚げ・おろしポン酢添え	194	15.3	10.9
	マカロニサラダ	107	3.1	6.3
	キュウリのピリ辛漬	29	0.7	1.1
	五目きんぴら	56	1.4	2.1
	計	688	25	20.9

5日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚肉のタンドリー風	208	14.8	14.6
	白滝ザーサイ炒め	44	0.7	3.0
	ゴボウと枝豆のかき揚げ	144	3.8	7.3
	つけもの	9.0	0.6	0.1
	計	707	24.4	25.5

12日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚の生姜焼き	245	14.6	17.6
	山クラゲのピリ辛炒め	54	1.3	3.0
	なすの味噌炒め	81	3.5	4.4
	ブロッコリーの塩昆布和え	10	1.3	0.1
	計	692	25.2	25.6

19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	エビとエリンギのチリソース	178	12.5	9.2
	キャベツの塩麹炒め	75	5.0	4.1
	ポテトのミートソース焼き	107	3.6	4.9
	タイ風白滝サラダ	34	2.3	1.6
	計	696	27.9	20.3

26日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ハムのチーズサンドカツ	177	7.9	12.4
	きゃべつの甘酢漬	29	0.7	1.1
	信田ロール	93	6.3	4.5
	白滝シルバーサラダ	58	1.0	4.8
	計	659	20.4	23.3

6日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	揚げイカのおんかけ	148	7.1	8.2
	ちくわのピーナツ和え	85	4.8	3.1
	なめ茸五目和え	42	2.3	2.7
	じゃが芋いんげん煮	93	3.6	3.5
	計	670	22.3	18.0

13日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	エビいりシュウマイ	160	12.3	4.0
	厚揚げの中華風うま煮	129	8.4	7.9
	白滝サラダ	47	1.7	2.7
	ひじき煮	63	3.1	3.3
	計	701	30	18.4

20日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	バーベキューチキン	139	17.4	3.2
	チョレギサラダ	39	1.4	2.7
	車麩と野菜煮	117	6.8	5.5
	野菜のツナソースかけ	79	2.9	6.2
	計	676	33.0	18.1

27日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	コーンごはん	343	5.9	1.2
	揚げてないヘルシーメンチ	190	11.8	8.8
	ツナサラダ	78	2.5	7.1
	五目野菜のゴマ和え	52	2.1	2.5
	こんにゃくのからし酢味噌	36	2.9	0.5
	計	699	25.2	20.1

・お弁当は550円です。ご飯は大、普通、小、半盛りがあります。金額はかわりません。
 ・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、山形の菅蒲さんの減農薬栽培米を使用しています。
 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
 注文受付時間 AM8:30~9:30

★ホームページ開設しました⇒<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>