



ランチハウスあすなろ 12月



火曜日				
7日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	生姜油揚げごはん	387	8.4	7.1
	イカフライ	212	9.7	12.8
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	つけもの	22	1.3	0.1
	りんごのワイン煮	40	0.1	0
	計	722	21.9	23.8
14日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚の辛味焼き	228	14.0	16.4
	大根ゆず味噌かけ	37	1.6	0.7
	かぼちゃのいとこ煮	51	1.2	0.1
	エビサラダ	62	3.4	3.7
	計	680	24.7	21.4
21日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	かに玉風	186	12.8	11.7
	大根サラダ	68	6.8	2.4
	筑前煮	73	3.4	2.2
	白和え	88	4.6	5.6
	計	717	32.1	22.4

水曜日				
1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	トリのオランダ揚げ	249	18.8	11.9
	人参サラダ	29	0.6	2.0
	大根と牛すじの煮込み	83	7.6	6.2
	ごま和え	35	1.7	1.9
	計	698	33.2	22.5
8日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	油揚げ入りロールキャベツ	168	10.9	8.7
	ちくわのチリソース	82	3.6	3.6
	根菜サラダ	93	1.6	6.0
	五目豆	51	3.2	1.5
	計	696	23.8	20.3
15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	9.9	4.0
	豚肉野菜巻き	168	13.5	6.2
	ひじき煮	63	3.1	3.3
	ポテトのカレー炒め	41	1	0.9
	野菜のツナソース	79	2.9	6.2
	計	653	30.4	20.6
22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ポテト入りハンバーグ	203	12.4	12.9
	高野豆腐と野菜煮	81	5.2	2.2
	ごぼうのごま和え	48	1.5	1.7
	ブロッコリーのチーズ卵	70	5.3	4.8
	計	704	28.9	22.1

木曜日				
2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ミートローフ	176	12.7	9.5
	切り干し大根煮	74	2.9	2.9
	山クラゲ煮	78	2.5	4.3
	ひじきサラダ	53	2.6	3
	計	683	25.2	20.2
9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	変わりあすなろしゅうまい	200	13.0	7.5
	野菜のチーズ卵	75	5.5	4.9
	炒り豆腐	62	3.7	2.7
	青菜のピーナッツ和え	50	2.6	2.4
	計	689	29.3	18
16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	えびグラタン	175	8.5	8.6
	揚げごぼうのピリ辛煮	63	0.9	3
	豚肉からし和え	103	5.8	7.9
	韓国風なます	37	0.6	2.6
	計	680	20.3	22.6
23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	とりの香草焼き	143	17	4.4
	トマト煮	94	3.3	6.3
	マセドニアンサラダ	120	3.2	6.8
	ミニデザート	65	1.5	0.2
	計	724	29.5	18.2

今年も1年間、御注文いただきありがとうございました☆彡

来年度もよろしくお願ひ致します。

24日(金)より冬季休業に入ります。

2022年は1月12日(水)より営業を開始します☆よいお年をお迎えください♪

・お弁当は550円です。ご飯は大、中、小、半盛りがあります。

・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。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。

