

# ランチハウスあすなろ6月

火曜日					水曜日					木曜日				
<b>1日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>2日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>3日</b>	 <p>厨房設備点検のため お休み致します</p>			
	ごはん	302	4.5	0.5		ごはん	302	4.5	0.5					
	鯖のごま揚げ青しそドレッシング	258	9.4	20.4		ヘルシー変わり餃子	147	9.5	10.4					
	野菜の細切りサラダ	38	0.8	2.1		卵とちくわのサラダ	96	5.2	7.1					
	筑前煮	73	3.4	2.2		五目野菜のごま酢和え	52	2.1	2.5					
	なめ茸五目あえ	42	2.3	2.7		切干大根煮	74	2.9	2.9					
	計	713	20.4	27.9		計	671	24.2	23.4					
<b>8日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>9日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>10日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5		ごはん	302	4.5	0.5		ごはん	302	4.5	0.5
	ヘルシーイカ入りエビカツ	216	15.2	11.1		特製とり唐揚げおろし添え	215	18.5	10.9		とりの味噌マヨ焼き	177	18.1	7.5
	揚げ茄子と青菜のおひたし	75	1.0	6.1		じゃがいものきんぴら	72	3.0	5.6		ひじきサラダ トマトの冷製	70	3.2	3.1
	ミックスナムル	32	1.0	1.9		人参サラダ	29	0.6	2.5		キャベツと油揚げのからし和え	44	2.1	2.9
	金時豆	70	1.0	0.2		マカロニのトマトソース焼き	92	3.8	1.9		がんもと野菜煮	117	6.8	5.5
	計	695	22.7	19.8		計	710	30.4	21.4		計	710	34.7	19.5
<b>15日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>16日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>17日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5		ごはん	302	4.5	0.5		ごはん	302	4.5	0.5
	豚生姜焼き	245	14.6	17.6		カニ玉風	186	12.8	11.7		野菜の肉巻き	168	10.6	6.4
	じゃがいものコーンまぶし	103	2.3	4.8		ごぼう味噌	62	3.1	1.8		洋風ぎせい豆腐	101	9.9	5.1
	チョレギサラダ	39	1.4	2.7		豚肉からし醤油和え	103	5.8	7.9		白滝のシルバーサラダ	55	1.0	4.7
	ワカメのなめ茸和え	10	0.8	0.2		きゅうりの甘酢漬け	29	0.7	1.1		じゃがいものごま味噌かけ	86	2.6	3.2
	計	699	23.6	25.8		計	682	26.9	23.0		計	712	28.6	19.9
<b>22日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>23日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>24日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5		梅ジャコごはん	324	5.9	1.5		ごはん	302	4.5	0.5
	しそ風味豆腐チキンバーグ	186	16.7	8.7		ブロッコリーとエビの卵マヨサラダ	85	6.5	4.8		豚肉ねぎソース和え	208	11.6	13.0
	胡麻たっぷりマーボー豆腐	118	7.7	7.5		紅しょうが入りかき揚げ	132	4.0	7.6		イカのピネグレットソース	62	3.0	4.6
	ひじき煮	84	3.3	4.4		すき焼き風煮	131	9.4	7.1		野菜のごま和え	35	1.7	1.9
	もやしのピリ辛和え	21	0.7	1.5		野菜の塩麹漬け	9	0.6	0.1		トマト煮	94	3.3	6.3
	計	711	32.9	22.6		計	681	26.4	21.1		計	701	24.1	26.3
<b>29日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>30日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪					
	鮭ごはん	349	9.5	2.4		ごはん	302	4.5	0.5					
	揚げ鶏の梅しそ和え	206	20.6	12.1		ポークチャップ	226	13.1	11.3					
	じゃがいものカレー炒め	41	0.7	1.0		ミックスナムル	32	1.0	1.9					
	人参のハチミツきんぴら	44	0.9	2.1		ポテトとインゲンのピーナッツ和え	127	2.9	6.7					
	もやしの中華サラダ	35	1.5	2.2		こんにゃくのおかか煮	19	1.1	0.0					
	計	675	33.2	19.8		計	706	22.6	20.4					

・お弁当は550円です。ご飯は大、普通、小盛り、半盛りがあります。

・おかずのみも450円で販売しております。・メニューの一部が変更することがあります、ご了承ください TEL 03-5698-8293 FAX 03-3695-6235

・お米は、山形の苜蒲さんの減農薬栽培米を使用しています。

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27

注文受付時間 8:30~