

ランチハウスあすなろ 3月

火曜日				
3日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ちらし寿司	499	11.2	8.6
	とりオランダ揚げ	181	12.9	7.9
	ハワイアン風野菜サラダ	30	0.6	2.0
	ワカメのなめ茸和え	10	0.8	0.2
	ひな祭りデザート(ミニ桜餅)	54	0.1	0.0
	550円(小盛・普通盛のみ)計	774	25.6	18.7
10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	鯖のカレー焼	183	9.1	13.4
	エリンギと豚肉炒め	92	7.2	5.2
	大根の柚子味噌かけ	37	1.6	0.7
	ごぼうと人参のサラダ	69	1.5	4.3
	計	683	23.9	24.1
17日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	とりみそマヨ焼き+明太子焼き	177	18.1	7.5
	ピーナッツ入りタイ風サラダ	54	2.4	2.6
	卵の花のいり煮	68	4.1	2.3
	ポテトフライ	98	1.5	7.0
	計	699	30.6	19.9
24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	牛肉オイスター炒め	135	6.1	9.2
	ミックスナムル	32	1.0	1.9
	がんもと野菜煮	121	6.8	5.5
	ジャガイモのコーンまぶし	103	2.3	4.8
	計	693	20.7	21.9

水曜日				
4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	春巻	298	10.4	17.1
	切り昆布と野菜の炒り煮	53	2.4	2.0
	ブロッコリーとエビのサラダ	48	3.9	2.6
	ワカメのレモン酢	16	1.0	0.1
	計	717	22.2	22.3
11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
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	豚肉からし醤油和え	94	5.8	6.9
	ジャガイモきんぴら(カレー風味)	54	2.2	1.2
	計	697	27.7	24.1
18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	あすなろシュウマイ	200	13.0	7.5
	厚揚げと野菜の中華うま煮	129	8.4	7.9
	チョレギサラダ	39	1.4	2.7
	キャベツと人参のジャコ炒め	33	1.7	1.5
	計	703	29.0	20.1
25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	豚肉寿司	397	9.9	3.2
	ひじきコロケ	193	5.4	11.8
	炒り豆腐	62	3.7	2.7
	人参サラダ	29	2.6	2.0
	漬物	9	0.6	0.1
	計	690	22.2	19.8

木曜日				
5日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚肉変わり竜田揚げ	251	12.5	15.6
	韓国風なます	37	0.6	2.6
	ポテトのカレー炒め	57	1.0	1.1
	筑前煮	73	3.4	2.2
	計	720	22.0	22.0
12日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ハムカツ	177	7.9	12.4
	白滝チャプチェ(海鮮塩味)	56	3.5	3.0
	マカロニサラダ	107	3.1	6.3
	野菜の肉味噌かけ	37	2.1	0.7
	計	679	21.1	22.9
19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	生姜油揚げごはん	387	8.4	7.1
	鮭の粕漬け風	155	12.9	9.7
	キャベツと揚げの辛し和え	44	2.1	2.9
	人参シリシリ	51	2.1	3.1
	白滝シルバーサラダ	39	10.0	4.7
	計	676	35.5	27.5
26日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	とりマスタード焼き	152	17.6	5.2
	はんぺんチーズサンド揚げ	138	5.8	7.5
	ひじき煮	63	3.1	3.3
	白滝サラダ	39	1.7	2.7
	計	694	32.7	19.2

31日

事務整理日

いつも御注文ありがとうございます！
 まだまだ寒い日が続きますが、皆様いかがおすごしでしょうか？
 3月3日は桃の節句ひなまつりです。
 今年もひなまつり弁当をお届けしたいと思っております☆
 出来るだけ多くのお客様にお届け出来るよ200食準備いたしましたので
 是非ご注文下さい☆



・お弁当は550円です。ご飯は大盛り・普通・小盛・半盛があります。おかずのみ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、山形の葛蒲さんの減農薬栽培米を使用しています。
 〒124-0005 葛飾区宝町2-2-27

ごはん大盛り310g=520cal 中盛り250g=420cal
 小盛り180g=302cal 半盛り140g=235cal

TEL/FAX03-5698-8293

注文時間8:30~9:30