

ランチハウスあすなろ 4月



火曜日				
7日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚肉の辛味焼き	228	14.0	16.4
	もやしときゅうりのサッパリサラダ	34	1.2	2.1
	白滝チャプチェ風	64	1.8	4.3
	新ジャガイモのそぼろあんかけ	92	3.2	2.1
	計	720	24.7	25.4
14日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	とり団子の照り焼き風	211	16.2	11.8
	春の香りの卵とじ	87	7.6	3.9
	切干大根	74	2.9	2.9
	キャベツの甘酢漬け	29	0.7	1.1
	計	703	31.9	20.2
21日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	チキン味噌カツ	227	15.6	11.8
	ツナサラダ	78	2.5	7.1
	切り昆布と野菜の炒り煮	53	2.4	2.0
	人参のはちみつきんぴら	44	0.9	2.1
	計	704	25.9	23.5
28日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚肉チーズ巻揚・ゆば巻き天	226	12.3	13.7
	白和え	88	4.6	5.6
	山くらげのピリ辛和え	54	1.3	3.0
	ワカメのレモン酢	14	0.4	0.1
	計	684	23.1	22.9

水曜日				
1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
お花見弁当 ¥550 先着限定200食				
	おにぎり(さくら・ワカメ)	321	4.5	0.6
	五目きんぴら・だし巻き玉子	88	4.6	3.5
	とりのから揚げ・ポテトサラダ	234	14.2	11.7
	ミニ桜餅	32	1.5	0.2
	計	675	24.8	16.0
8日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	変り春巻二種	285	9.0	17.4
	白滝ザーサイ炒め	37	0.7	3.0
	ワカメと油揚げ煮	55	1.9	3.8
	野菜のドレッシング漬け	41	0.1	2.7
	計	720	16.2	27.4
15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ひじきとごぼうの照り焼きバーグ	208	13.8	10.3
	マセドニアンサラダ	120	3.2	6.8
	煮びたし	35	1.7	2.5
	五目豆	51	3.2	1.5
	計	716	26.4	21.6
22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	とりの三色揚げ	210	18.7	11.1
	野菜キッシュ	97	6.4	6.4
	ポテトのゴマ味噌かけ	68	2.1	2.3
	チョコレギサラダ	35	1.5	2.2
	計	712	33.2	22.5
29日				

木曜日				
2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	桜エビ入りかき揚げ	132	4.0	7.6
	ジャガイモ・菜花のピーナッツ和え	127	2.9	6.7
	きゅうりの梅和え	13	0.4	0.0
	厚揚げと野菜煮	148	10.0	8.7
	計	722	21.8	23.5
9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	酢豚	266	9.4	15.2
	春キャベツのコンビーフ炒め	34	1.9	1.8
	筑前煮	73	3.4	2.2
	こんにゃくの梅和え	11	0.8	0.0
	計	686	20.0	19.7
16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	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
	メンマ煮	47	1.8	3.2
	ごぼうと人参のカレー風味サラダ	69	1.5	4.3
	野菜の塩昆布	10	1.3	0.1
	計	686	18.5	28.5
23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	炊き込みごはん	365	8.5	3.9
	エビいりサラダ	100	6.9	6.7
	韓国風とりのチリソース	108	9.1	4.6
	野菜のツナソース	79	2.9	6.2
	粉ふきいも	30	0.6	0.1
	計	682	28.0	21.5
30日				

・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、山形の菖蒲さんが栽培している減農薬米を使用しています。

〒124-0005 葛飾区宝町2-2-27

TEL&FAX 03-5698-8293

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

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

注文受付時間 8:30~9:30