

# ランチハウスあすなろ 5月

火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日

今年のゴールデンウィークは皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
お仕事の方もお休みの方も体調を崩しやすい季節ですので、栄養満点のお弁当で乗り切っていただけたらと思います。  
御注文お待ちしております☆彡

4日



憲法記念日

5日



6日



仕入れの都合上、  
お休みいたします

11日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	鯖の味噌煮	198	9.6	14
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	あけぼの卵焼き	48	5.0	3.5
	キャベツの塩麴炒め	75	5.0	4.1
	計	684	26.5	25.8
18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	オムレツ デミソース添え	234	16	16
	切干大根煮	74	2.9	2.9
	ミックスナムル	32	1.0	1.9
	五目野菜のごま和え	52	2.1	2.5
	計	694	26.5	23.8
25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

12日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	春菊と桜エビのかきあげ	132	4	7.6
	ゴボウ味噌	62	3.1	1.8
	トマト煮	94	3.3	6.3
	蒸しとりの辛味サラダ	91	9.5	4.2
	計	681	24.4	20.4
19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	トリ肉香草焼き	143	17	4.4
	揚げごぼうのピリ辛煮	63	0.9	3
	キャベツのマーボー味噌かけ	77	4.1	5.1
	インディアンスパゲティサラダ	107	3.1	6.3
	計	692	30	19.3
26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	13	9.2
	ポテトのコーンまぶし	103	2.3	4.8
	辛味豚肉サラダ	110	6.4	7.9
	酢の物	26	2.9	0.1
	計	719	28.6	22.5

13日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	あすなろしゅうまい	200	13	7.5
	土佐豆腐	141	7.0	9.2
	もやしの梅和え	12	0.9	0
	あずき寒天水羊羹風	54	2.9	0.2
	計	709	28	17
20日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豆腐入り和風バーグ おろし添え	213	15.9	12
	ちくわのピーナッツ和え	85	4.8	3.1
	ブロッコリーとエビのサラダ	48	3.9	2.1
	炒り豆腐	62	3.7	2.7
	計	710	33	20.1
27日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	京風とうふ春巻き・イカフライ	247	12	16
	メンマ煮	47	1.8	3.2
	キャベツの塩昆布和え	9	0.6	0.1
	ツナサラダ	78	2.5	7.1
	計	683	21.4	26.9

- ・お弁当は550円です。ご飯は大、普通、小盛りがあります。金額は変わりません。
- ・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。

大盛り 310g...520kcal 普通盛り...250g...420kcal

小盛り 180g...302kcal 半盛り 140g...235kcal

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27

☎ 03-5698-8293 受付時間 AM 8:30~

FAX 03-3695-6235

★<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>