

ランチハウスあすなろ 7月

火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日



いつも御注文ありがとうございます！！
蒸し暑い毎日が続いていますが、皆様いかがおすごでしょうか？
8日の高崎弁当は、いつもより食数を増やしての販売予定です。あ
りがたいことに毎日完売が続いております。
1人でも多くのお客様にお弁当が届けられたらという感謝の気持ち
を含め、7月も営業してまいります！

6日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ビーフストロガノフ・グラッセ	213	9.2	13.8
	マカロニサラダ	107	3.1	6.3
	ごぼうの唐揚げ	62	3.1	1.8
	キャベツのジャコ炒め	28	1.9	1.2
	計	712	21.8	23.6

13日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	サバカレー焼き	194	10.2	14.4
	切り干し大根サラダ	84	3.7	5.4
	じゃがいもと昆布煮	86	2.7	0.4
	こんにゃくのヒリヒリ煮	24	0.4	2.0
	計	690	21.5	22.7

20日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	はんぺんチーズフライ	138	10.2	14.1
	ポテトサラダ	123	3.0	6.3
	ひじき煮	86	4.9	4.8
	キャベツの和えもの	9	0.6	0.1
	計	658	23.2	25.8

27日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	コーンごはん	362	7.7	1.4
	豚のヘルシー梅サンドカツ	195	13.3	11.0
	揚げ茄子とオクラのおひたし	59	1.2	40.0
	ポテトのガーリックバター炒め	55	1.1	0.9
	カレー風味ピクルス	21	0.8	0.0
	計	692	24.1	53.3

7日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	とりオランダ揚げ	200	12.4	9.5
	じゃがいものコーンまぶし	103	2.3	4.8
	野菜のツナソースかけ	79	2.9	3.6
	簡単しば漬け	39	0.7	0.0
	計	723	22.8	18.4

14日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ヘルシー煮込みハンバーグ	247	17.4	13.8
	野菜サラダ	29	0.6	2.0
	厚揚げといんげん煮	103	0.6	2.0
	蒸しキャベツのおひたし	10	1.3	0.1
	計	691	24.4	18.4

21日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	とり団子の甘酢あんかけ	223	13.8	11.7
	ゴーヤといんげんチャンプル	77	4.9	5.8
	ワカメと油揚げ煮	55	1.9	3.8
	トマトの冷菜	17	0.6	0.1
	計	674	25.7	21.9

28日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	320	6.3	0.8
	いかシュウマイ	168	11.2	5.2
	揚げ夏野菜のカレー煮	165	4.9	11.9
	野菜のドレッシング漬け	41	0.1	2.7
	ブロッコリーのおひたし	10	1.3	0.1
	計	704	23.8	20.7

1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ヘルシー変わり餃子	147	9.5	10.4
	塩麴肉じゃが	115	4.3	3.5
	卵と竹輪のサラダ	96	5.2	7.1
	五目野菜のごま酢和え	52	2.1	2.5
	計	712	25.6	24.0

8日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	高崎弁当《中・小盛りのみの販売》	454	20.8	6.7
	野菜の細切りサラダ・梅卵	107	7.1	9.3
	白滝ジャコ炒め	33	1.7	1.6
	ちくわのピーナッツ和え	85	4.8	3.1
	つけもの	9	0.6	0.0
	計	688	35	20.7

15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
	ごぼうと人参のカレー風味サラダ	69	1.5	4.3
	なめ茸の五目和え	42	2.3	2.7
	キュウリの甘酢漬け	29	0.7	1.1
	計	708	18.4	23.8



22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚肉のチーズ巻き揚げ	231	15.1	13.6
	切り干し大根	74	2.9	2.9
	もやし中華サラダ	35	1.5	2.2
	なす中華ドレッシング	38	0.6	2.6
	計	680	24.6	21.8

・お弁当は550円です。ご飯は大、普通、小盛りがあります
 おかずのみは450円です☆シメニューは一部が変更することもあります。ご了承ください。
 大盛り 310g=520cal/中盛り 250g=420cal/小盛り 180g=302cal
 ★<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27
 ☎ 03-5698-8293
 FAX 03-3695-6235
 注文受付時間 AM 8:30~9:30