



# ランチハウスあすなろ 1月



2023年

よい年になりますように！

美味しいお弁当をお届けできますように！



寒い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？  
2023年も栄養満点の手作りまごころ弁当をお届けいたします！！  
今年もランチハウスあすなろを宜しく願い致します。



11日は高崎弁当です！普通盛り・小盛りのみのお届けになります！  
価格は600円です。ご注文お待ちしております。

## 火曜日

10日	仕入れの為お休みします			
17日				
ごはん	302	4.5	0.5	
イカシューマイ	168	11.2	5.2	
回鍋肉	112	6.1	6.5	
ひじきサラダ	53	2.6	3.0	
計	635	24.4	15.2	
24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	302	4.5	0.5	
さばの味噌煮	234	11.2	17.0	
白和え	62	3.3	3.5	
きんぴらごぼう	56	1.4	2.1	
計	654	20.4	23.1	
31日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	302	4.5	0.5	
豆腐入りハンバーグ	213	15.9	11.7	
マセドニアンサラダ	120	3.2	6.8	
白滝ザーサイ炒め	44	0.7	3.0	
計	679	24.3	22.0	

## 水曜日

11日	高崎弁当 600円	cal	蛋白	脂肪
高崎弁当		454	20.8	6.7
厚揚げの中華風うま煮		129	8.4	7.9
ちくわのピーナッツ和え		85	4.8	3.1
ミックスナムル・つけもの		41	1.6	2.0
普通盛り・小盛のみ☆彡	計	709	35.6	19.7
18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	302	4.5	0.5	
豚肉変わり天ぷら	251	12.5	15.6	
里芋と野菜煮	62	2.5	0.2	
チョコギサラダ	39	1.4	2.7	
計	654	20.9	19.0	
25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	302	4.5	0.5	
油淋豚	208	11.6	13.0	
じゃがいものきんぴら	80	3.2	8.2	
なめたけの五目和え	42	2.3	2.7	
計	632	21.6	24.4	

## 木曜日

12日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	302	4.5	0.5	
さわらの幽庵焼き	161	12.6	9.7	
スパゲッティサラダ	104	3.1	5.3	
竹の子と豚肉の細切り炒め	82	4.0	5.8	
計	649	24.2	21.3	
19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	302	4.5	0.5	
とりのマスタードしょう油からめ	197	19.2	9.0	
野菜のごま酢和え	86	2.8	3.2	
冬野菜のゴロゴロ炒め	65	1.7	1.7	
計	650	28.2	14.4	
26日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	302	4.5	0.5	
信田ロール	120	6.3	4.5	
ジャーマンポテト	131	2.9	8.2	
根菜サラダ	93	1.6	6.0	
計	646	15.3	19.2	

・お弁当は550円です。ご飯は大盛り、普通盛り、小盛り、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、山形の菖蒲さんの減農薬栽培米を使用しています。  
ごはん大盛り310g=520cal 普通盛り250g=420cal  
小盛り180g=302cal 半盛り140g=235cal

