



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 | | | | | 水 曜 日 | | | | | 木 曜 日 | | | | | | | | |
|-------------|-----|------|------|------------|---------------|------|------|-----------------|--------------|-------------|------|-----|--------------|------|------|-----|------|------|
| 10日 | | | | | 11日 高崎弁当 600円 | | | | | 12日 メニュー | | | | | | | | |
| | | | | | 高崎弁当 | cal | 蛋白 | 脂肪 | 高崎弁当 | cal | 蛋白 | 脂肪 | ごはん | cal | 蛋白 | 脂肪 | | |
| 仕入れの為お休みします | | | | | 厚揚げの中華風うま煮 | 129 | 8.4 | 7.9 | 厚揚げの中華風うま煮 | 129 | 8.4 | 7.9 | さわらの幽庵焼き | 161 | 12.6 | 9.7 | | |
| | | | | | ちくわのピーナッツ和え | 85 | 4.8 | 3.1 | ちくわのピーナッツ和え | 85 | 4.8 | 3.1 | スパゲッティサラダ | 104 | 3.1 | 5.3 | | |
| | | | | | ミックスナムル・つけもの | 41 | 1.6 | 2.0 | ミックスナムル・つけもの | 41 | 1.6 | 2.0 | 竹の子と豚肉の細切り炒め | 82 | 4.0 | 5.8 | | |
| | | | | | 普通盛り・小盛のみ☆彡 | 計 | 709 | 35.6 | 19.7 | 普通盛り・小盛のみ☆彡 | 計 | 709 | 35.6 | 19.7 | 計 | 649 | 24.2 | 21.3 |
| | | | | | 17日 | | | | | 18日 | | | | | 19日 | | | |
| ごはん | cal | 蛋白 | 脂肪 | ごはん | cal | 蛋白 | 脂肪 | ごはん | cal | 蛋白 | 脂肪 | | | | | | | |
| イカシューマイ | 302 | 4.5 | 0.5 | 豚肉変わり天ぷら | 302 | 4.5 | 0.5 | とりのマスタードしょう油からめ | 302 | 4.5 | 0.5 | | | | | | | |
| 回鍋肉 | 168 | 11.2 | 5.2 | 里芋と野菜煮 | 251 | 12.5 | 15.6 | 野菜のごま酢和え | 197 | 19.2 | 9.0 | | | | | | | |
| ひじきサラダ | 112 | 6.1 | 6.5 | チョコレギサラダ | 62 | 2.5 | 0.2 | 冬野菜のゴロゴロ炒め | 86 | 2.8 | 3.2 | | | | | | | |
| 計 | 53 | 2.6 | 3.0 | 計 | 39 | 1.4 | 2.7 | 計 | 65 | 1.7 | 1.7 | | | | | | | |
| 計 | 635 | 24.4 | 15.2 | 計 | 654 | 20.9 | 19.0 | 計 | 650 | 28.2 | 14.4 | | | | | | | |
| 24日 | | | | | 25日 | | | | | 26日 | | | | | | | | |
| ごはん | cal | 蛋白 | 脂肪 | ごはん | cal | 蛋白 | 脂肪 | ごはん | cal | 蛋白 | 脂肪 | | | | | | | |
| さばの味噌煮 | 302 | 4.5 | 0.5 | 油淋豚 | 302 | 4.5 | 0.5 | 信田ロール | 302 | 4.5 | 0.5 | | | | | | | |
| 白和え | 234 | 11.2 | 17.0 | じゃがいものきんぴら | 208 | 11.6 | 13.0 | ジャーマンポテト | 120 | 6.3 | 4.5 | | | | | | | |
| きんぴらごぼう | 62 | 3.3 | 3.5 | なめたけの五目和え | 80 | 3.2 | 8.2 | 根菜サラダ | 131 | 2.9 | 8.2 | | | | | | | |
| 計 | 56 | 1.4 | 2.1 | 計 | 42 | 2.3 | 2.7 | 計 | 93 | 1.6 | 6.0 | | | | | | | |
| 計 | 654 | 20.4 | 23.1 | 計 | 632 | 21.6 | 24.4 | 計 | 646 | 15.3 | 19.2 | | | | | | | |
| 31日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごはん | cal | 蛋白 | 脂肪 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豆腐入りハンバーグ | 302 | 4.5 | 0.5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| マセドニアンサラダ | 213 | 15.9 | 11.7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白滝ザーサイ炒め | 120 | 3.2 | 6.8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | 44 | 0.7 | 3.0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | 679 | 24.3 | 22.0 | | | | | | | | | | | | | | | |

・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

