



ランチハウスあすなろ 1月



火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日



2022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？
2022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お願い致します。

11日 メニュー cal 蛋白 脂肪

仕入れの都合上、
お休みさせていただきます

18日 メニュー cal 蛋白 脂肪

高崎弁当	454	20.8	6.7
和風ヘルシーチキンメンチ	195	14.9	8.3
うの花のいり煮	68	4.1	2.3
人参のはちみつきんぴら	41	0.8	2.1
漬物	9	0.6	0.1
普通盛り・小盛のみ☆彡 計	767	41.2	19.5

25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
白滝ジャコ炒め	33	1.7	1.6
さつま芋のレモン煮	91	1.3	0.1
ゆず大根	16	0.2	0
計	693	20.2	17.8

12日 メニュー cal 蛋白 脂肪

エビピラフ	374	10.6	3.8
とりの磯辺揚げ	210	18.7	11.1
紅白煮なます	56	2.7	2.1
もやし中華サラダ	35	1.5	2.2
日の出寒天	38	0.1	0
計	713	33.6	19.2

19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
切り干し大根煮	74	2.9	2.9
マセドニアンサラダ	120	3.2	6.8
白和え	62	3.3	3.5
計	719	27	23.4

26日 メニュー cal 蛋白 脂肪

ごはん	302	4.5	0.5
油揚げ入り白菜ロール	190	9.6	6.5
白滝チャプチェ風	64	1.8	4.3
エビサラダ	62	3.4	3.7
じゃがいもきんぴら	80	3.2	1.6
計	698	23	16.6

13日 メニュー cal 蛋白 脂肪

ごはん	302	4.5	0.5
イカシューマイ	168	11.2	5.2
ジャーマンポテト	131	2.9	8.2
山くらげ煮	78	2.5	4.3
青菜のナムル	21	0.7	1.5
計	700	21.8	19.7

20日 メニュー cal 蛋白 脂肪

ごはん	302	4.5	0.5
春巻き	298	10.4	17.1
おでん風煮物	59	3.9	1.7
チョレギサラダ	39	1.4	2.7
大根の梅和え	10	0.5	0
計	708	20.7	22

27日 メニュー cal 蛋白 脂肪

鮭ごはん	349	9.5	2.4
イカ入りエビカツ	122	7.7	5
ひじきサラダ	53	2.6	3
筑前煮	73	3.4	2.2
じゃがいものコーンまぶし	103	2.3	4.8
計	700	25.5	17.4

・お弁当は550円です。ご飯は大、普通、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、山形の菖蒲さんの減農薬栽培米を使用しています。

ごはん大盛り310g=520cal 中盛り250g=420cal

小盛り180g=302cal 半盛り140g=235cal