## ランチハウスあすなろ 1 月

火 曜 日

と 曜 日

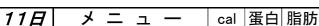
木 曜 日



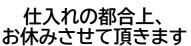


よい年になりますように! 美味しいお弁当をお届けできますように!

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。









<i>12日</i>   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
もやしの中華サラダ	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
<i>26日</i> 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
イカシュウマイ	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
<u></u> 計	700	21.8	19.7
<i>20日</i>   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
<i>27日</i>   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。

TEL★03-5698-8293 FAX★03-3695-6235

ごはん大盛り310g=520cal 小盛り180g=302cal 中盛り250g=420cal 半盛り140g=235cal

·3695-6235 注文時間★8:30~9:30