

ランチハウスあすなろ 10月

火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日



食欲の秋！
食べ物がおいしい季節になりました♪
あすなろ弁当でも積極的に旬の素材を使っています。
ぜひ、秋の味覚をお楽しみください。
ご注文お待ちしております。



| 4日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|----|------------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.6 |
| | ヘルシーメンチ | 190 | 11.8 | 8.8 |
| | 野菜のツナソースがけ | 79 | 2.9 | 6.2 |
| | 筑前煮 | 73 | 3.4 | 2.2 |
| | 計 | 644 | 22.6 | 17.8 |

| 5日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|----|---------------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.6 |
| | 豚肉のねぎ味噌焼き | 194 | 13.1 | 11.0 |
| | マーボ豆腐 | 118 | 7.7 | 7.5 |
| | きゃべつと揚げのからし和え | 44 | 2.1 | 2.9 |
| | 計 | 658 | 27.4 | 22.0 |

| 6日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|----|---------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.6 |
| | チキン味噌カツ | 227 | 16.2 | 11.8 |
| | かぼちゃサラダ | 72 | 0.8 | 3.5 |
| | うの花の炒り煮 | 68 | 4.1 | 2.3 |
| | 計 | 669 | 25.6 | 18.2 |

仕込みの為お休みします。



| 12日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|--------------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.6 |
| | とりのゴマ衣揚げ | 215 | 18.5 | 10.9 |
| | 長芋入りふわふわオムレツ | 111 | 7.6 | 7.4 |
| | 野菜のドレッシング漬 | 41 | 0.1 | 2.7 |
| | 計 | 669 | 30.7 | 21.6 |

| 13日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|------------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.6 |
| | きのこ入りハンバーグ | 219 | 16.6 | 12.0 |
| | 山くらげ煮 | 78 | 2.5 | 4.3 |
| | ポテトのカレー炒め | 57 | 1.0 | 1.1 |
| | 計 | 656 | 24.6 | 18.0 |

| 18日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|--------------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.6 |
| | 鮭の西京焼き・人参の梅味 | 181 | 12.5 | 9.7 |
| | 竹の子と豚肉の細切り炒め | 82 | 4.0 | 5.8 |
| | さつまいもサラダ | 82 | 0.6 | 4.1 |
| | 計 | 647 | 21.6 | 20.2 |

| 19日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|------------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.6 |
| | 豚肉クワ焼きゴマ風味 | 199 | 16.6 | 8.8 |
| | 白和え | 88 | 4.6 | 5.6 |
| | 五目きんぴら | 56 | 1.4 | 2.1 |
| | 計 | 645 | 27.1 | 17.1 |

| 20日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|-----------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.6 |
| | ひじきコロッケ | 215 | 5.9 | 11.9 |
| | 野菜のごま味噌がけ | 68 | 2.1 | 2.3 |
| | 炒り豆腐 | 62 | 3.7 | 2.7 |
| | 計 | 647 | 16.2 | 17.5 |

| 25日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|------------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.6 |
| | きのこ入りおとし揚げ | 148 | 6.4 | 10.5 |
| | 鶏と野菜の味噌炒め | 107 | 8.5 | 4.8 |
| | ツナサラダ | 78 | 2.5 | 7.1 |
| | 計 | 635 | 21.9 | 23.0 |

| 26日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|-------------|-----|------|------|
| | 栗入りさつまいもごはん | 376 | 5.4 | 0.6 |
| | 鯖のカレー焼き | 183 | 9.1 | 13.4 |
| | 白滝のチャプチェ風 | 78 | 1.8 | 4.3 |
| | おひたし | 10 | 1.3 | 0.1 |
| | 計 | 647 | 17.6 | 18.4 |

| 27日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|-----------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.5 |
| | ポークチャップ | 226 | 13.1 | 11.3 |
| | インゲンチャンプル | 77 | 4.9 | 5.8 |
| | なめたけの五目和え | 42 | 2.3 | 2.7 |
| | 計 | 647 | 24.8 | 20.3 |

・お弁当は550円です。ご飯は大盛り・中盛り・小盛り・半盛りがあります。
・おかずのみは450円です☆彡 ・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。

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