

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