

ランチハウスあすなろ 11月

火曜日					水曜日					木曜日				
1日	メニュー	cal	蛋白	脂質	2日	メニュー	cal	蛋白	脂質	3日	<div style="text-align: center;">  <p>文化の日</p> </div>			
ごはん	302	4.5	0.5	ごはん	302	4.5	0.5	豚の生姜焼き	245	14.6				
ヘルシーイカ入りエビカツ	216	15.2	11.1	あけぼの卵焼き	53	2.6	3.5	五目豆	51	3.2	1.5			
大根天ぷら塩昆布のせ	79	0.9	5.7	計	651	24.9	23.1							
ゴボウのごま和え	48	1.5	1.7											
計	645	22.1	19.0	9日	メニュー	cal	蛋白	脂質	10日	メニュー	cal	蛋白	脂質	
8日	メニュー	cal	蛋白	脂質	ごはん	302	4.5	0.5	ごはん	302	4.5	0.5		
豚肉ごはん	420	11.1	8.3	鶏の味噌マヨ・明太マヨ焼き	156	14.7	6.8	揚げイカのおんかけ	148	7.1	8.2			
チクワの三色揚げ	96	4.5	5.2	エリンギと豚肉炒め	97	7.2	5.2	ぎせい豆腐	122	10.6	6.4			
高野豆腐と野菜煮	81	5.2	2.2	白和え	88	4.6	5.6	切り干し大根サラダ	84	3.7	5.4			
細切り野菜サラダ	58	3.5	6.3	計	643	31.0	18.1	計	656	25.9	20.5			
計	655	26.5	22.0	16日	メニュー	cal	蛋白	脂質	17日	メニュー	cal	蛋白	脂質	
15日	<div style="color: red; font-weight: bold;">健康診断の為お休みします</div>				ごはん	302	4.5	0.5	ごはん	302	4.5	0.5		
					あすなろシュウマイ	200	13.0	7.5	トリと野菜の甘酢炒め	195	12.6	8.9		
		ポテトサラダ	123	3.0	6.3	車麩と野菜煮	117	6.8	5.5					
		きんぴらごぼう	43	0.9	0.5	韓国風なます	37	0.6	2.6					
		計	668	21.4	14.8	計	651	24.5	17.5					
22日	メニュー	cal	蛋白	脂質	23日	<div style="color: red; font-weight: bold;">勤労感謝の日</div> 				24日	メニュー	cal	蛋白	脂質
ごはん	302	4.5	0.5	ごはん	302					4.5	0.5	ごはん	302	4.5
豆腐入り和風ハンバーグ	213	15.9	11.7	豚辛味焼き	228	14.0	16.4	鯖とキノコのバターしょうゆ	226	11.8	17.2			
ツナサラダ	78	2.5	7.1	ポテトのカレー炒め	57	1.0	1.1	竹の子と豚肉の細切炒め	82	4.0	5.8			
ポテトのガーリックバター炒め	55	1.1	0.9	ひじきサラダ	53	2.6	3.0	ブロッコリーとエビのサラダ	48	3.9	2.6			
計	648	24.0	20.2	計	640	22.1	21.0	計	658	24.2	26.1			
29日	メニュー	cal	蛋白	脂質	30日	メニュー	cal	蛋白	脂質	<div style="font-weight: bold;">いつもランチハウスあすなろをご利用いただきありがとうございます。 実りの秋となりましたが、 皆様いかがお過ごしでしょうか？ 早いもので今年も残るところ2カ月となりますが 季節の変わり目ですのでお身体には お気を付けください。</div>				
ごはん	302	4.5	0.5	ごはん	302	4.5	0.5	鶏団子の甘酢あんかけ	223					14.5
鶏団子の甘酢あんかけ	223	14.5	11.7	おつまみコールスローサラダ	75	1.2	5.8	ぜんまい煮	61	2.4	3.8			
おつまみコールスローサラダ	75	1.2	5.8	計	661	22.6	21.8	計	661	22.6	21.8			
ぜんまい煮	61	2.4	3.8											

お弁当は550円、おかずのみは450円で提供しております。

大盛り、中盛り、小盛り、半盛りがあり金額は変わりません。

※メニューの一部が変更することもあります。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