



# ランチハウスあすなろ 12月



火曜日

水曜日

木曜日



今月はクリスマス弁当があります。  
**価格は600円です。**  
 普通盛り・小盛りのみのお届けになります  
 ☆ご注文お待ちしております☆



6日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	春菊と桜エビのかきあげ	132	4.0	7.6
	マセドニアンサラダ	120	3.2	6.8
	厚揚げといんげん煮	103	6.4	5.7
	計	657	18.1	20.6

7日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	生姜油揚げごはん	387	8.4	7.1
	とりの香草焼き	143	17.0	4.4
	じゃがいもきんぴら	72	3.0	5.6
	揚げごぼうのピリ辛煮	63	0.9	3.0
	計	665	29.3	20.1

13日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	きのこコロケ	214	6.3	13.3
	炒り豆腐	62	3.7	2.7
	野菜のツナソース	79	2.9	6.2
	計	657	17.4	22.7

14日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	かに玉風	186	12.8	11.7
	蒸し鶏の辛味サラダ	91	9.5	4.2
	ひじき煮	63	3.1	3.3
	計	642	29.9	19.7


20日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	油揚げ入りロールキャベツ	168	10.9	8.7
	根菜サラダ	93	1.6	6.0
	ちくわのチリソース	82	3.6	3.6
	計	645	20.6	20.3

21日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚肉のマスタード焼き	193	11.7	11.3
	マカロニサラダ	107	3.1	6.3
	かぼちゃのいとこ煮	51	1.2	0.1
	計	653	20.5	18.2


1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	変わりあすなろしゅうまい	200	13.0	7.5
	ちくわのピーナツ和え	85	4.8	3.1
	白滝の海鮮チャプチェ	70	3.5	3.0
	計	657	25.8	14.1

8日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	鯖のごま揚げ青しそドレッシング	258	9.4	20.4
	白滝シルバーサラダ	58	1.0	4.8
	メンマ煮	47	1.8	3.2
	計	665	16.7	28.9

15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚の辛味焼き	228	14.0	16.4
	野菜のゴマ酢和え	83	3.8	4.9
	ポテトのガーリック炒め	55	1.1	0.9
	計	668	23.4	22.7



**限定200食**  
**クリスマス弁当**  
**¥600円**



Merry Christmas

今年も1年間、御注文いただきありがとうございました☆

来年度もよろしくお願ひ致します。

**23日(金)より冬季休業に入ります。**

**2023年は1月11日(水)より営業を開始します☆よいお年をお迎えください♪**

・お弁当は550円です。ご飯は大盛り、普通盛り、小盛り、半盛りがあり金額は変わりません。

・おかずのみは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。

