

ランチハウスあすなろ 2月

火曜日



寒い日が続いていますが、みなさんいかがおすごでしょうか？
2月は節分に因んだ食材を多く取り入れたメニューとなっております。
そして今月はあすなろ特製いなり弁当です！
価格は600円で、2日間に分けて販売します。

7日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	鶏団子の甘酢あんかけ	223	13.8	11.7
	ごぼうと人参のカレー風味サラダ	69	11.5	4.3
	ポテトのガーリックバター炒め	55	1.1	6.5
	計	649	30.9	23.0

14日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	油揚げキャベツロール	197	12.2	11.3
	ちくわのピーナツ和え	85	4.8	3.1
	じゃがいもきんぴら	80	3.2	1.6
	計	664	24.7	16.5

21日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	鯖のカレー焼き	184	9.1	13.4
	いんげんのツナソース	79	2.9	6.2
	キャベツの麻婆みそ炒め	77	4.1	5.1
	計	642	20.6	25.2

28日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	きのこ入りコロッケ	214	6.3	13.3
	切り干し大根煮	74	2.9	2.9
	白滝のシルバーサラダ	58	1.0	4.8
	計	648	14.7	21.5

水曜日

1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ビーフストロガノフ	213	9.2	13.8
	ツナサラダ	78	2.5	7.1
	切り昆布と野菜の炒り煮	53	2.4	2.0
	計	646	18.6	23.4

8日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚生姜焼き	245	14.6	17.6
	筑前煮	73	3.4	2.2
	キャベツと揚げのからし和え	44	2.1	2.9
	計	664	24.6	23.2

15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	揚げイカの地中海ソース	146	6.5	8.4
	豚肉の辛味サラダ	110	6.4	7.9
	ぶどう豆	76	4.2	2.1
	計	634	21.6	18.9

22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ひじきごはん	370	7.6	2.7
	おとしあげ	148	6.4	10.5
	ブロッコリーとエビのサラダ	85	6.5	4.8
	メンマ煮	47	1.8	3.2
	計	650	22.3	21.2

木曜日

2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	野菜の肉巻き	193	13.5	12.2
	切り干し大根サラダ	84	3.7	5.4
	炒り豆腐	62	3.7	2.7
	計	641	25.4	20.8

9日	あすなろ特製いなり弁当 600円	cal	蛋白	脂肪
	五目いなり2個 ゴまいなり2個	418	11.0	9.5
	ハンパンのチーズサンド揚げ	138	5.8	7.5
	マカロニサラダ	120	3.2	6.8
	ブロッコリーの塩昆布和え	32	1.0	1.9
	ひじき煮・ミニデザート	62	3.1	1.8

木曜日と金曜日に分けて販売します。
お手元のメニュー表で確認してください。

16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ヘルシーメンチ	190	11.8	8.8
	野菜のゴマ酢和え	86	2.8	3.2
	ぜんまい煮	62	2.4	3.8
	計	640	21.5	16.3

天皇誕生日

・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。
 ・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 普通盛り250g=420cal
 小盛り180g=302cal 半盛り140g=235cal

