

ランチハウスあすなろ3月



火曜日

2日(木)はちらし寿司弁当を販売します！
普通盛り・小盛りのみのお届けになります。
価格は600円です。御注文お待ちしております！
10日(金)は防災訓練の為お休みになります。

| 7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 |
| | ポテトサラダ | 123 | 3.0 | 6.3 |
| | メンマ煮 | 47 | 1.8 | 3.2 |
| | 計 | 658 | 22.1 | 21.7 |

| 14日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|-----------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.5 |
| | 鯖のごま竜田揚げ | 254 | 9.4 | 21.7 |
| | 卵の花の炒り煮 | 68 | 4.1 | 2.3 |
| | きのこのねぎ塩和え | 23 | 1.1 | 1.1 |
| | 計 | 647 | 19.1 | 25.6 |

21日



春分の日

| 28日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|-----------|-----|------|------|
| | 生姜油揚げごはん | 387 | 8.4 | 7.1 |
| | 桜エビ入りかき揚げ | 132 | 4.0 | 7.6 |
| | ポテトのカレー炒め | 57 | 1.0 | 1.1 |
| | 五目野菜のごま和え | 52 | 2.1 | 2.5 |
| | 計 | 628 | 15.5 | 18.3 |

水曜日

| 1日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|----|------------------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.5 |
| | 豚肉変わり竜田揚げ | 251 | 12.5 | 15.6 |
| | おでん風煮物 | 59 | 3.9 | 1.7 |
| | きゅうりともやしのさっぱりサラダ | 34 | 1.2 | 2.1 |
| | 計 | 646 | 22.1 | 19.9 |

| 8日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|----|----------------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.5 |
| | とりみそマヨ焼き+明太子焼き | 177 | 18.1 | 7.5 |
| | スパゲッティサラダ | 104 | 3.1 | 5.3 |
| | ぜんまい煮 | 61 | 2.4 | 3.8 |
| | 計 | 644 | 28.1 | 17.1 |

| 15日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|---------------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.5 |
| | 京風豆腐春巻き・イカフライ | 246 | 12.4 | 15.6 |
| | 竹の子と豚肉の細切り炒め | 82 | 4.0 | 5.8 |
| | 韓国風なます | 37 | 0.6 | 2.6 |
| | 計 | 667 | 21.5 | 24.5 |

| 22日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|---------------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.5 |
| | ひじきコロッケ | 193 | 5.4 | 11.8 |
| | エリンギと豚肉炒め | 97 | 7.2 | 5.2 |
| | ごぼうと人参のカレーサラダ | 69 | 1.5 | 4.3 |
| | 計 | 661 | 18.6 | 21.8 |

| 29日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|--------------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.5 |
| | きのこ入り和風ハンバーグ | 219 | 16.6 | 11.7 |
| | インゲンのツナソースがけ | 79 | 2.9 | 6.2 |
| | 人参シリシリ | 51 | 2.1 | 3.1 |
| | 計 | 651 | 26.1 | 21.5 |

木曜日

| 2日 | 普通盛り・小盛りのみ | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|----|-----------------|-----|------|------|
| | ちらし寿司 | 499 | 14.2 | 12.0 |
| | ちくわのチーズフライ・磯部揚げ | 143 | 6.2 | 8.6 |
| | 高野豆腐と野菜煮 | 73 | 1.6 | 2.1 |
| | きゅうりと大根の梅和え | 13 | 0.4 | 0.0 |
| | ミニ桜餅 | 54 | 0.1 | 0.0 |
| | 計 | 782 | 22.5 | 22.7 |

| 9日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|----|----------------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.5 |
| | シソ風味豆腐チキンハンバーグ | 186 | 16.7 | 8.7 |
| | トマト煮 | 94 | 3.3 | 6.3 |
| | 白滝シルバーサラダ | 58 | 1.0 | 4.8 |
| | 計 | 640 | 25.5 | 20.3 |

| 16日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|-----------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.5 |
| | あすなろシュウマイ | 200 | 13.0 | 7.5 |
| | がんもと野菜煮 | 121 | 6.8 | 5.5 |
| | 梅マヨサラダ | 44 | 0.8 | 3.1 |
| | 計 | 667 | 25.1 | 16.6 |

| 23日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|--------------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.5 |
| | 厚揚げと野菜の中華うま煮 | 129 | 8.4 | 7.9 |
| | 塩こうじ肉じゃが | 115 | 4.3 | 3.5 |
| | マカロニサラダ | 107 | 3.1 | 6.3 |
| | 計 | 653 | 20.3 | 18.2 |

| 30日 | メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|-----|---------|-----|------|------|
| | ごはん | 302 | 4.5 | 0.5 |
| | 酢豚 | 266 | 9.4 | 15.2 |
| | 五目きんぴら | 56 | 1.4 | 2.1 |
| | チョレギサラダ | 39 | 1.4 | 2.7 |
| | 計 | 663 | 16.7 | 20.5 |

・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。

・前日16:00まで事前注文受けつけています。

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