

# ランチハウスあすなろ 5月

火曜日					水曜日					木曜日				
<b>3日</b>  <b>憲法記念日</b>					<b>4日</b>  <b>みどりの日</b>					<b>5日</b> 				
<b>10日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>11日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>12日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		302	4.5	0.5	ひじきごはん		424	12	5.5	ごはん		302	4.5	0.5
鯖の味噌煮		198	9.6	14	春菊と桜エビのかきあげ		132	4	7.6	あすなろしゅうまい		200	13	7.5
ジャガイモきんぴら		80	3.2	1.6	切干大根煮		74	2.9	2.9	土佐豆腐		141	7.0	9.2
キャベツの塩麴炒め		75	5.0	4.1	五目野菜のごま和え		52	2.1	2.5	キャベツのジャコ炒め+人参の梅味		43	2.3	1.2
計		655	22.3	20.1	計		682	20.8	18.5	計		686	27	18
<b>17日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>18日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>19日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		302	4.5	0.5	ごはん		302	4.5	0.5	ごはん		302	4.5	0.5
オムレツ デミソース添え		234	16	16	豚肉香草焼き		196	11	12.9	豆腐入り和風バーグおろし添え		213	15.9	12
トマト煮		94	3.3	6.3	キャベツのマーボー味噌かけ		77	4.1	5.1	ちくわのピーナッツ和え		85	4.8	3.1
サラダ		29	0.6	2	インディアンスパゲティサラダ		107	3.1	6.3	ブロッコリーとエビのサラダ		48	3.9	2.1
計		659	26.5	24.8	計		682	23	24.8	計		648	29	17.4
<b>24日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>25日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>26日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		302	4.5	0.5	ごはん		302	4.5	0.5	ごはん		302	4.5	0.5
バーベキューチキン		139	17.4	3.2	エビとエリンギのチリソース		178	13	9.2	京風とうふ春巻き・イカフライ		247	12	16
車麩と野菜煮		117	6.8	5.5	ポテトのコーンまぶし		103	2.3	4.8	メンマ煮		47	1.8	3.2
根菜サラダ		93	1.6	6	蒸し鶏の辛味サラダ		91	9.5	4.2	ツナサラダ		78	2.5	7.1
計		651	30.3	15.2	計		674	28.8	18.7	計		674	20.8	26.8
<b>31日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	・おかずのみも450円で販売しております。 大盛り 310g・・・520kcal 普通盛り・・・250g・・・420kcal ・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 小盛り 180g・・・302kcal 半盛り 140g・・・235kcal ・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。 〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27 ★ <a href="http://www.amune.or.jp/dai2asunaro">http://www.amune.or.jp/dai2asunaro</a> ☎ 03-5698-8293 受付時間 AM 8:30～ FAX 03-3695-6235									
ごはん		302	4.5	0.5										
揚げイカのあんかけ		164	9.7	8.3										
ポテトサラダ		123	3	6.3										
ごぼう味噌		62	3.1	1.8										
計		651	20	17										