



ランチハウスあすなろ6月

火曜日					水曜日					木曜日				
 いつも御注文ありがとうございます☆ 物価の価格高騰により今月から いなり寿司弁当は600円になります。 ご注文お待ちしております。 					1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 金時豆 70 1.0 0.2 チョレギサラダ 39 1.4 2.7 計 656 21.5 21.0					2日 メニュー cal 蛋白 脂肪 いなり寿司弁当 600円 五目いなり寿司 (4個) 418 11.1 9.5 はんぺんチーズサンド揚げ 138 5.8 7.5 マカロニサラダ・ひじき煮 191 6.4 10.7 ミニゼリー・キャベツの和え物 75 1.2 0.2 計 822 24.5 27.9				
7日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 302 4.5 0.5 ヘルシーイカ入りエビカツ 216 15.2 11.1 あげ茄子と青菜のおひたし 75 1.0 6.1 ぜんまい 61 2.4 3.8 計 654 23.1 21.5					8日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 302 4.5 0.5 ポークチャップ 226 13.1 11.3 切り干し大根サラダ 84 3.7 5.4 白滝のザーサイ炒め 40 1.7 1.6 計 652 23.0 18.8					9日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 302 4.5 0.5 特製とり唐揚げおろし添え 215 18.5 10.9 洋風ぎせい豆腐 101 9.9 5.1 人参のハチミツきんぴら 44 0.9 2.1 計 662 33.8 18.6				
14日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 302 4.5 0.5 とりの味噌マヨ焼き・明太マヨ焼き 177 18.1 7.5 胡麻たっぷりマーボー豆腐 118 7.7 7.5 ジャガイモのきんぴら 72 3.0 5.6 計 669 33.3 21.1					15日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 302 4.5 0.5 カニ玉風 186 12.8 11.7 白和え 88 4.6 5.6 じゃがいものゴマ味噌かけ 86 2.6 3.2 計 662 24.5 21.0					16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 がんもと野菜煮 117 6.8 5.5 トマトの冷製 17 0.6 0.1 計 694 21.3 26.5				
21日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 302 4.5 0.5 しそ風味豆腐チキンバーグ 186 16.7 8.7 切り干し大根煮 74 2.9 2.9 卵とちくわのサラダ 96 5.2 7.1 計 658 29.3 19.2					22日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 302 4.5 0.5 野菜の肉巻き 168 10.6 6.4 ポテトサラダ 123 3.0 6.3 山くらげのピリ辛和え 54 1.3 3.0 計 647 19.4 16.2					23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 筑前煮 73 3.4 2.2 野菜のゴマ酢和え 83 3.8 4.9 計 651 23.4 18.9				
28日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 302 4.5 0.5 揚げ鶏の梅シソ和え 206 20.6 12.1 ポテトとインゲンのピーナッツ和え 127 2.9 6.7 ミックスナムル 32 1.0 1.9 計 667 29.0 21.2					29日 メニュー cal 蛋白 脂肪 梅ジャコごはん 324 5.9 1.5 豚肉ねぎソース和え 208 11.6 13.0 イカのピネグレットソース 62 3.0 4.6 人参しりしり 51 2.1 3.1 計 645 22.6 22.2					30日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 302 4.5 0.5 ヘルシー変わり餃子 147 9.5 10.4 すき焼き風煮 131 9.4 7.1 ブロッコリーとエビの卵マヨサラダ 85 6.5 4.8 計 665 29.9 22.8				

・お弁当は550円です。ご飯は大、普通、小盛り、半盛りがあります。

・おかずのみも450円で販売しております。・メニューの一部が変更することがあります、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。

大盛り 310g=520cal/中盛り 250g=420cal/小盛り 180g=302cal/半盛り 140g=235cal

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27

TEL 03-5698-8293 FAX 03-3695-6235

注文受付時間 8:30~