

ランチハウスあすなろ 8月

火曜日

水曜日

木曜日

いつもご注文ありがとうございます！！今年は梅雨が長引き、じめじめとした日々がつづいておりましたが…
 いよいよ夏も本番ですね。夏祭りに花火大会、海やプールやキャンプ。今年も難しそうですね。
 ランチハウスあすなろは8/11(木)～8/16日(火)まで夏季休業となりますので宜しくお願い致します。



2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	茄子のはさみ揚げ	149	3.6	11.4
	車麩と野菜煮	117	6.8	5.5
	ツナサラダ	78	2.5	7.1
	計	646	17.4	24.5

9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ひじきコロケ	193	5.4	11.8
	マカロニサラダ	107	3.1	6.3
	五目きんぴら	56	1.4	2.1
	計	658	14.4	20.7

16日

夏季休業

3日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚肉のタンドリー風	208	14.8	14.6
	ちくわのピーナツ和え	85	4.8	3.1
	メンマ煮	47	1.8	3.2
	計	642	25.9	21.4

10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ハムのチーズサンドカツ	177	7.9	12.4
	里芋と野菜煮	86	2.7	0.9
	野菜のツナソース	79	2.9	6.2
	計	644	18.0	20.0

17日

仕入れの都合によりお休みします。

4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	夏のおとしあげ	148	6.4	10.5
	厚揚げとインゲン煮	103	6.4	5.7
	野菜のごま酢和え	87	2.8	3.2
	計	640	20.1	19.9

11日

山の日

18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	揚げないヘルシーメンチカツ	190	11.8	8.8
	ポテトサラダ	123	3.0	6.3
	白滝ザーサイ炒め	44	0.7	3.0
	計	659	20.0	18.6

23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豆腐入り和風ハンバーグ	213	15.9	12.0
	茄子の味噌炒め	81	3.5	4.4
	五目野菜のごま和え	52	2.1	2.5
	計	648	26.0	19.4

24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	コーンごはん	343	5.9	1.2
	とりマスタード正油からめ	159	15.7	6.8
	ジャーマンポテト	131	2.9	8.2
	トマトの冷製	17	0.6	0.1
	計	650	25.1	16.3

25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	エビシューマイ	160	12.3	4.0
	厚揚げの中華風うま煮	129	8.4	7.9
	ひじきサラダ	53	2.6	3.0
	計	644	27.8	15.4

30日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ごぼうと枝豆のかき揚げ	144	3.8	7.3
	マセドニアンサラダ	120	3.2	0.1
	キャベツの塩麹炒め	75	5.0	4.1
	計	641	16.5	12.0

31日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	チキンカツ梅しそソース添え	205	15.8	10.8
	エリンギと豚肉炒め	97	7.2	5.2
	白滝シルバーサラダ	58	1.0	4.8
	計	662	28.5	21.3

〒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 AM8:30~9:30

・お弁当は550円です。ご飯は大、普通、小、半盛りがあります。金額はわかりません。
 ・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。
 大盛り 310g=520cal/中盛り 250g=420cal/小盛り 180g=302cal/半盛り 140g=235c
 ★ホームページ開設しました⇒<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>