

# ランチハウスあすなろ 9月



火曜日

水曜日

木曜日

22日は150食限定あすなろ特製いなり弁当です。  
価格は600円です。ご注文お待ちしております。



6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
	ブロッコリーとエビの卵マヨサラダ	85	6.5	4.8
	山くらげのピリ辛炒め	54	1.3	3.0
	計	667	25.4	19.6

13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バーグ	186	16.9	8.7
	じゃが芋のごま酢和え	86	2.8	3.2
	筑前煮	73	3.4	2.2
	計	647	27.6	14.6

20日

仕入れの都合によりお休みします

27日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	カラフル枝豆ごはん	368	8.7	3.8
	豚肉のクワ焼ゴマ風味	103	8.9	4.9
	マセドニアンサラダ	120	3.2	6.8
	切り昆布と野菜の炒り煮	53	2.3	2.0
	計	644	23.1	17.5

7日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	春巻き	149	10.4	17.1
	マカロニサラダ	104	3.2	6.8
	高野豆腐と野菜煮	81	5.2	2.2
	計	636	23.3	26.6

14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
	ちくわのオイスター炒め	76	3.2	1.8
	白滝サラダ	47	1.7	2.7
	計	641	24.6	16.1

21日

施設点検の為お休みします

28日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	きのこコロケ	214	6.3	13.3
	あげ茄子と青菜のおひたし	75	1.0	6.1
	金時豆	70	1.0	0.2
	計	661	12.8	20.1

1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	レンコンしそごはん	319	6.2	1.7
	きんぴらバーグ	195	13.8	9.8
	野菜のゴマ酢あえ	83	3.8	4.9
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	計	658	26.2	20.2

8日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	紅ショウガ入りヘルシーメンチ	185	11.3	8.8
	切り干し大根サラダ	84	3.7	5.4
	じゃが芋きんぴら	72	3.0	5.6
	計	643	22.5	20.3

15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	鮭のキノコバター醤油焼き	175	14	10.8
	根菜サラダ	93	1.6	6.0
	ポテトとインゲンのピーナッツ和え	91	2.9	6.7
	計	661	22.7	24.0

22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	いなり弁当 ★限定150食★			600円
	五目いなり 4個	418	11.1	9.5
	特製唐揚げ	215	18.5	10.9
	スパゲッティサラダ・ひじき煮	85	3.0	4.8
	キャベツの和え物・ミニおはぎ	35	1.2	0.2
	計	753	33.8	25.4

29日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	鯖のみそ煮	234	11.2	16.7
	白滝のチャプチェ風	64	1.8	4.3
	わかめのピリ辛	41	1.1	3.1
	計	641	18.6	24.6

・お弁当は550円です。ご飯は大・中・小盛りがあります。・おかずのみは450円です☆  
 ・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、山形の菅蒲さんの減農薬栽培米を使用しています。 <http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>

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

前日注文受け付けてます。

〒124-0005  
 東京都葛飾区宝町2-2-27

TEL & FAX 03-5698-8293

注文時間 8:30~9:30