ランチハウスあすなろ１月

2024年！　よい年になりますように！　美味しいお弁当をお届けできますように！

2024年も栄養満点の手作り弁当をお届けいたします!!
今年もランチハウスあすなろを宜しくお願いいたします(*^__^*)

火曜日

9日

冬季休業

16日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
鶏ごぼうご飯	407	11.5	5.5
白身フライ	140	5.1	9.5
ぜんまい煮	61	2.4	3.8
ひじきサラダ	53	2.6	3.0
計	661	21.6	21.8

23日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
回鍋肉	112	6.1	6.5
スパゲッティサラダ	104	3.1	5.3
車麩と野菜煮	117	6.8	5.5
計	618	20.2	17.8

30日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
エビグラタン	200	8.3	10
トマト煮	94	3.3	2.1
ツナサラダ	78	2.5	7.1
計	657	18.3	20.0

水曜日

10日

仕込みの為お休み

17日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
豚肉の辛味焼き	228	14.0	16.4
ちくわのピーナッツ和え	85	4.8	3.1
おでん風煮物	59	3.9	1.7
計	657	26.9	21.7

24日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
ヘルシーメンチ	190	11.8	8.8
黒豆煮	76	4.2	2.1
白和え	62	3.3	3.5
計	613	23.5	14.9

31日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
とりのマスタードしょう油からめ	197	19.2	9.0
ジャーマンポテト	131	2.9	8.2
キャベツの和え物	21	1.1	1.1
計	634	27.4	18.8

木曜日

11日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
さばの味噌煮	234	11.2	17.0
冬野菜のゴロゴロ炒め	65	1.7	1.7
チョレギサラダ	39	1.4	2.7
計	623	18.5	21.9

18日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
イカシュウマイ	188	11.0	5.0
エリンギと豚肉炒め	97	7.2	5.2
紅白煮なます	25	0.7	0.0
計	595	23.1	10.7

25日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
豚肉変わり天ぷら	251	12.5	15.6
さつま芋のレモン煮	91	1.3	0.1
ミックスナムル	31	1.0	1.9
計	658	19.0	18.1

・お弁当は600円でおかずのみは500円です。ご飯は大盛り、普通盛り、小盛りがあり金額は変わりません。
　ごはん大盛り290g＝470cal　普通盛り230g＝386cal　小盛り160g＝285cal
・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。
・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。
前日までの13:00～16:00事前注文を受け付けています。**※前日までに予定数が達し電話、FAXでもご注文をお断りする場合があります。ご了承ください。**

〒124-0005　葛飾区宝町2-2-27
TEL★03－5698－8293
FAX★03－3695－6235
注文時間★8:30～9:30