

# ランチハウスあすなろ 10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<(\_\_>>  
19日(木)と20日(金)は2日に分けていなり寿司弁当を販売いたします!!  
お手元のメニュー表でご確認ください!



| 3日 | メニュー      | cal | 蛋白   | 脂肪   |
|----|-----------|-----|------|------|
|    | ごはん       | 285 | 4.2  | 0.5  |
|    | スペイン風オムレツ | 148 | 11.0 | 8.0  |
|    | マカロニサラダ   | 107 | 3.1  | 6.3  |
|    | 筑前煮       | 73  | 3.4  | 2.2  |
|    | 計         | 613 | 21.7 | 17.0 |

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  |
|     | 鮭の西京焼き・人参の梅味 | 181 | 12.5 | 9.7  |
|     | 竹の子と豚肉の細切り炒め | 82  | 4.0  | 5.8  |
|     | さつまいもサラダ     | 82  | 0.6  | 4.1  |
|     | 計            | 630 | 21.3 | 20.1 |

| 24日 | メニュー       | cal | 蛋白   | 脂肪   |
|-----|------------|-----|------|------|
|     | ごはん        | 285 | 4.2  | 0.5  |
|     | きのこ入りおとし揚げ | 148 | 6.4  | 10.5 |
|     | がんもと野菜煮    | 117 | 6.8  | 5.5  |
|     | 野菜のツナソースがけ | 79  | 2.9  | 6.2  |
|     | 計          | 629 | 20.3 | 22.7 |

| 31日 | メニュー      | cal | 蛋白   | 脂肪   |
|-----|-----------|-----|------|------|
|     | ごはん       | 285 | 4.2  | 0.5  |
|     | ミートローフ    | 176 | 12.7 | 9.5  |
|     | マセドニアンサラダ | 120 | 3.2  | 6.8  |
|     | 白滝ザーサイ炒め  | 44  | 0.7  | 3.0  |
|     | 計         | 625 | 20.8 | 19.8 |

| 4日 | メニュー    | cal | 蛋白   | 脂肪   |
|----|---------|-----|------|------|
|    | ごはん     | 285 | 4.2  | 0.5  |
|    | 豚肉の野菜巻き | 168 | 13.5 | 6.2  |
|    | 根菜サラダ   | 93  | 1.6  | 6.0  |
|    | うの花の炒り煮 | 68  | 4.1  | 2.3  |
|    | 計       | 614 | 23.4 | 15.0 |

| 11日 | メニュー       | cal | 蛋白   | 脂肪   |
|-----|------------|-----|------|------|
|     | ごはん        | 302 | 4.5  | 0.5  |
|     | とりのゴマ衣揚げ   | 215 | 18.5 | 10.9 |
|     | ポテトカレー炒め   | 57  | 1.0  | 1.1  |
|     | 野菜のドレッシング漬 | 41  | 0.1  | 2.7  |
|     | 計          | 615 | 24.1 | 15.2 |

18日

**仕込みの為お休み**



| 25日 | メニュー        | cal | 蛋白   | 脂肪   |
|-----|-------------|-----|------|------|
|     | 栗入りさつまいもごはん | 359 | 5.1  | 0.6  |
|     | 鯖のカレー焼き     | 183 | 9.1  | 13.4 |
|     | とりごぼうと野菜煮   | 80  | 4.4  | 1.7  |
|     | おひたし        | 10  | 1.3  | 0.1  |
|     | 計           | 632 | 19.9 | 15.8 |

| 5日 | メニュー    | cal | 蛋白   | 脂肪   |
|----|---------|-----|------|------|
|    | ごはん     | 285 | 4.2  | 0.5  |
|    | チキン味噌カツ | 227 | 16.2 | 11.8 |
|    | かぼちゃサラダ | 72  | 0.8  | 3.5  |
|    | 里芋と野菜煮  | 64  | 2.5  | 0.2  |
|    | 計       | 648 | 23.7 | 16.0 |

| 12日 | メニュー          | cal | 蛋白   | 脂肪   |
|-----|---------------|-----|------|------|
|     | ごはん           | 302 | 4.5  | 0.5  |
|     | ひじきコロッケ       | 215 | 5.9  | 11.9 |
|     | 野菜のごま味噌がけ     | 68  | 2.1  | 2.3  |
|     | きゃべつと揚げのからし和え | 44  | 2.1  | 2.9  |
|     | 計             | 629 | 14.6 | 17.6 |

| 19日 | いなり寿司弁当            | cal | 蛋白   | 脂肪   |
|-----|--------------------|-----|------|------|
|     | いなり寿司(4個入り)        | 418 | 11.1 | 9.5  |
|     | ミルフィーユカツ           | 165 | 11.0 | 9.5  |
|     | スパゲッティサラダ・変わりひじき煮  | 167 | 6.2  | 8.6  |
|     | ブロッコリーの塩昆布和え・ミニゼリー | 31  | 3.0  | 1.2  |
|     | 計                  | 781 | 31.3 | 28.8 |

| 26日 | メニュー      | cal | 蛋白   | 脂肪   |
|-----|-----------|-----|------|------|
|     | ごはん       | 285 | 4.2  | 0.5  |
|     | ポークチャップ   | 226 | 13.1 | 11.3 |
|     | 野菜のチーズ卵添え | 75  | 5.5  | 4.9  |
|     | なめたけの五目和え | 42  | 2.3  | 2.7  |
|     | 計         | 628 | 25.1 | 19.4 |

お弁当は600円です。ご飯は大盛り・普通盛り・小盛りがあります。  
おかずのみは500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。  
ごはん 大盛り290g=470cal 普通盛り230g=386cal 小盛り160g=285cal  
注文受付時間 当日受付8:30~9:30 ・事前受付13:00~16:00  
※事前注文はTEL/FAXで受け付けています。  
TEL:03-5698-8293 FAX:03-3695-6235

