# ランチハウスあすなろ 12月

火曜日　水曜日　木曜日

**クリスマス弁当を21日(木)と22日(金)の2日間に分けて販売いたします!!**
**お配りしたメニュー表にて確認ください！**
**普通盛り・小盛りのみのお届けになります。**
**☆ご注文お待ちしています☆**

**※前日までに予定数が達し電話やFAXでのご注文をお断りする場合があります。ご了承ください。**

| 5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 |
| 里芋と野菜煮 | 60 | 2.0 | 0.2 |
| なめ茸の五目和え | 59 | 2.9 | 3.0 |
| 計 | 594 | 20.9 | 12.5 |

| 6日 メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|---|---|---|---|
| ごはん | 285 | 4.2 | 0.5 |
| とりの香草焼き | 143 | 17.0 | 4.4 |
| マカロニサラダ | 107 | 3.1 | 6.3 |
| ひじき煮 | 63 | 3.1 | 3.3 |
| 計 | 598 | 27.4 | 14.5 |

| 7日 メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|---|---|---|---|
| ごはん | 285 | 4.2 | 0.5 |
| きのこコロッケ | 214 | 6.3 | 13.3 |
| 野菜のツナソース | 79 | 2.9 | 6.2 |
| 揚げごぼうのピリ辛煮 | 63 | 0.9 | 3.0 |
| 計 | 641 | 14.3 | 23.0 |

| 12日 メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|---|---|---|---|
| ごはん | 285 | 4.2 | 0.5 |
| ビーフストロガノフ | 213 | 9.2 | 13.8 |
| 卵とちくわのサラダ | 96 | 5.2 | 7.1 |
| りんごのワイン煮・キャベツの甘酢漬け | 69 | 0.8 | 1.1 |
| 計 | 663 | 19.4 | 22.5 |

| 13日 メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|---|---|---|---|
| ひじきごはん | 353 | 7.3 | 2.7 |
| かに玉風 | 186 | 12.8 | 11.7 |
| 白滝サラダ | 47 | 1.7 | 2.7 |
| ポテトのカレー炒め | 41 | 1.0 | 0.9 |
| 計 | 627 | 22.8 | 18.0 |

| 14日 メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|---|---|---|---|
| ごはん | 285 | 4.2 | 0.5 |
| 油揚げ入りロールキャベツ | 168 | 10.9 | 8.7 |
| 根菜サラダ | 93 | 1.6 | 6.0 |
| ちくわのチリソース | 82 | 3.6 | 3.6 |
| 計 | 628 | 20.3 | 18.8 |

| 19日 メニュー | cal | 蛋白 | 脂肪 |
|---|---|---|---|
| ごはん | 285 | 4.2 | 0.5 |
| 春菊と桜エビのかきあげ | 132 | 4.0 | 7.6 |
| マセドニアンサラダ | 120 | 3.2 | 6.8 |
| 筑前煮 | 73 | 3.4 | 2.2 |
| 計 | 610 | 14.8 | 20.3 |

20日

**仕込みの為お休み**

*21日と22日の2日間に分けて販売します*

**クリスマス弁当**
**普通盛り・小盛りのみ**

**今年も1年間、御注文いただきありがとうございました☆彡**
**来年度もよろしくお願い致します(*^▽^*)**
**12月25日(月)から1月10日までランチ営業は冬季休業となります!**
**2024年もよろしくお願いします☆よいお年をお迎えください♫**

- お弁当は600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。
- おかずのみは500円です☆彡
- 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。
- 13:00～16:00で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やFAXでのご注文をお断りを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
☎03－5698－8293
FAX03－3695－6235

注文時間8:30～9:30