ランチハウスあすなろ 2月

2月は節分に因んだメニューを入れています。
13日(火)は仕込みの為お休みになります。

火曜日

6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
	切り干し大根煮	74	2.9	2.9
	キャベツと揚げのからし和え	44	2.1	2.9
	計	629	22.3	17.6

13日	
	仕込みの為お休み

20日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	油淋豚	208	11.6	13.0
	なめ茸の五目和え	47	2.7	3.0
	白滝のジャコ炒め	40	1.7	1.6
	計	580	20.2	18.1

27日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	きのこ入りコロッケ	214	6.3	13.3
	キャベツの麻婆みそ炒め	77	4.1	5.1
	ミックスナムル	32	1.0	1.9
	計	608	15.6	20.8

水曜日

7日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ひじきごはん	353	7.3	2.7
	鯖のカレー焼き	184	9.1	13.4
	里芋と野菜煮	64	2.5	0.2
	チョレギサラダ	39	1.4	2.7
	計	640	20.3	19.0

14日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	野菜の肉巻き	193	13.5	12.2
	筑前煮	73	3.4	2.2
	白滝のシルバーサラダ	58	1.0	4.8
	計	609	22.1	19.7

21日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	おとしあげ	148	6.4	10.5
	野菜のゴマ酢和え	86	2.8	3.2
	キャベツの塩こうじ炒め	75	5.0	4.1
	計	594	18.4	18.3

28日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	とりの味噌マヨ・明太マヨ焼き	156	14.7	6.8
	じゃがいもきんぴら	80	3.2	1.6
	イカのビネグッレトソース	62	7.3	6.2
	計	583	29.4	15.1

木曜日

1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚生姜焼き	245	14.6	17.6
	炒り豆腐	62	3.7	2.7
	ブロッコリーとエビのサラダ	48	3.9	2.6
	計	640	26.4	23.4

8日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豆腐入り和風ハンバーグ	213	15.9	11.7
	ごぼうと人参のカレー風味サラダ	69	11.5	4.3
	ポテトのガーリックバター炒め	55	1.1	6.5
	計	622	32.7	23.0

15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚肉ねぎ味噌焼き	194	13.1	11.0
	マカロニサラダ	120	3.2	6.8
	切り昆布と野菜の炒り煮	53	2.4	2.0
	計	652	22.9	20.3

22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	カレーピラフ	361	9.0	4.8
	豚肉のクワ焼き	103	8.9	4.9
	じゃが芋のコーンまぶし	103	2.3	4.8
	野菜のドレッシング漬け	41	0.1	2.7
	計	608	20.3	17.2

29日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	あすなろシュウマイ	200	13.0	7.5
	根菜サラダ	93	1.6	6.0
	白滝チャプチェ	79	1.8	4.3
	計	657	20.6	18.3

・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。
　ごはん大盛り290g＝470cal　　普通盛り230g＝386cal　　小盛り160g＝285cal
・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。
前日までの13:00～16:00で事前注文を受付けています。
※事前注文には限りがあります。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
TEL03-5698-8293
FAX03-3695-6235

注文時間8:30～9:00