ランチハウスあすなろ 3月

今月も栄養たっぷりの手作り弁当をお届けします!!
ご注文お待ちしております(≧▽≦)ノ

火曜日			
5日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
鯖のごま竜田揚げ	287	9.4	21.7
里芋と野菜煮	64	2.5	0.2
おひたし	10	1.3	0.1
計	646	17.4	22.5
12日			
仕込みの為お休み			
19日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
3色そぼろご飯	386	16	3.2
桜エビ入りかき揚げ	132	4.0	7.6
ぎせい豆腐	122	10.6	6.4
キャベツの和え物	21	1.1	0.6
普通盛り・小盛りのみ	661	31.8	17.8
26日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
ハムカツ・ハンペンの磯部揚げ	210	10.4	14.8
野菜のツナソース掛け	79	2.9	6.2
人参シリシリ	51	2.1	3.1
計	625	19.6	24.6

水曜日			
6日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
きのこ入り和風ハンバーグ	219	16.6	11.7
卵の花の炒り煮	68	4.1	2.3
もやしの中華サラダ	35	1.5	2.2
計	625	19.6	24.6
13日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
鶏ごぼうご飯	407	11.5	5.5
揚げだし豆腐のあんかけ	159	7.6	8.3
ワカメと油揚げ煮	55	1.9	3.8
韓国風なます	37	0.6	2.6
計	658	21.6	20.2
20日			
春分の日			
27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
海鮮白滝チャプチェ	81	5.7	3.0
青菜のピーナッツ和え	50	2.6	2.4
計	606	24.3	14.7

木曜日			
7日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
とりマスタード焼き	152	17.6	5.2
マセドニアンサラダ	120	3.2	6.8
ぜんまい煮	61	2.4	3.8
計	618	27.4	16.3
14日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
かに玉風	186	12.8	11.7
エリンギと豚肉炒め	97	7.2	5.2
野菜のごま味噌掛け	68	2.1	2.3
計	636	26.3	19.7
21日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
厚揚げの中華風うま煮	129	8.4	7.9
スパゲッティサラダ	104	3.1	5.3
じゃが芋と昆布煮	86	2.7	0.4
計	604	18.4	14.1
28日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
豚肉の梅サンドヘルシーカツ	195	13.3	11.0
炒り豆腐	62	3.7	2.7
なめ茸の五目和え	59	2.9	3.0
計	601	24.1	17.2

・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500円です☆彡
　ごはん大盛り290g＝470cal　普通盛り230g＝386cal　小盛り160g＝285cal
・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。

ランチハウス あすなろ

〒124-0005　葛飾区宝町2-2-27
TEL 03-5698-8293
FAX　03-3695-6235

当日注文時間8:30～9:00