

ランチハウスあすなろ 4月

火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日



いつも御注文ありがとうございます。
 食材で春を感じていただきたいと思います。
 4月は春の食材をふんだんに使ったメニューになっております。
 12日(水)は春の行楽弁当を販売します。普通盛り・小盛りのみのお届けになります。
 お弁当を持ってお花見なんていかがでしょうか(●'▽'●)
 是非、御注文下さい(^▽^)/



※4月からお弁当料金が通常もイベント（ミニデザートがつくお弁当）も600円で、おかずが500円、半盛りが無くなります。

4日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪	5日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪	6日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5	ごはん		285	4.2	0.5	ごはん		285	4.2	0.5
とり団子の照り焼き風		211	16.2	11.8	豚肉チーズ巻揚げ		226	12.3	13.7	鮭の西京焼き		166	12.9	10.1
春の香りの卵とじ		87	7.6	3.9	野菜のゴマ酢和え		83	3.8	4.9	ツナサラダ		78	2.5	7.1
ひじきサラダ		53	2.6	3.0	里芋と野菜煮		64	2.5	0.2	キャベツの麻婆味噌炒め		77	4.1	5.1
計		636	30.6	19.2	計		658	22.8	19.3	計		606	23.7	22.8
11日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪	12日	春の行楽弁当	cal	蛋白	脂肪	13日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5	炊き込みごはん		348	8.2	3.9	ごはん		285	4.2	0.5
イカ入りエビカツ		216	15.2	11.1	特製からあげ		156	13.5	9.9	サルシッチャ・人参のオレンジ煮		200	15.1	13.0
竹の子と豚肉の細切炒め		83	4.0	5.8	筑前煮		73	3.4	2.2	エビいりサラダ		83	3.6	3.7
ワカメと油揚げ煮		55	1.9	3.8	あけぼの卵焼き・ミニゼリー		74	5.2	5.3	ポテトのガーリックバター炒め		55	1.1	0.9
計		639	25.3	21.2	普通盛り・小盛りのみ		651	30.3	21.3	計		623	24.0	18.1
18日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪	19日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪	20日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5	ごはん		285	4.2	0.5	ごはん		285	4.2	0.5
紅生姜入りヘルシーメンチ		185	11.3	8.8	豚肉の辛味焼き		228	14.0	16.4	揚げイカのあんかけ		159	7.6	8.3
白和え		88	4.6	5.6	ちくわのピーナツ和え		85	4.8	3.1	マセドニアンサラダ		120	3.2	6.8
ひじき煮		63	3.1	3.3	白滝ザーサイ炒め		44	0.7	3.0	油揚げの肉詰め		85	5.6	4.1
計		621	23.2	18.2	計		642	23.7	23.0	計		649	20.6	19.7
25日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪	26日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪	27日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5	ごはん		285	4.2	0.5	ごはん		285	4.2	0.5
豚の生姜焼き		245	14.6	17.6	とり南蛮		285	17.9	18.2	ビーフストロガノフ		213	9.2	13.8
新じゃが芋甘煮		79	3.3	0.8	切り昆布と野菜の炒り煮		53	2.4	2.0	ジャーマンポテト		131	2.9	8.2
なめ茸の五目和え		59	2.9	3.0	人参サラダ		29	0.6	2.5	ごぼうのネギ味噌和え		37	2.3	0.8
計		668	25.0	21.9	計		652	25.1	23.2	計		666	18.6	23.3

・お弁当は600円でおかずは500円です。

ご飯は大盛り、普通盛り、小盛りがあります。

・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。

・お米は、山形の菖蒲さんが栽培している減農薬米を使用しています。

・ご注文は当日の電話注文以外に事前注文受け付けています。

前日までの13:00～16:00で、電話・FAXで受け付けています。

〒124-0005 葛飾区宝町2-2-27

ごはん 大盛り290g=470cal

小盛り160g=285cal

普通盛り230g=386cal

(ご飯の量変わりました)

当日の注文受付時間 8:30～9:30

TEL:03-5698-8293

FAX:03-3695-6235

