

ランチハウスあすなろ 5月

火 曜 日

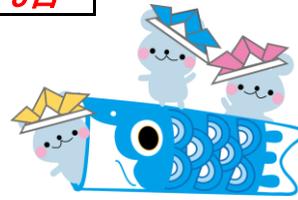
水 曜 日

木 曜 日

2日

施設点検の為お休み

3日



憲法記念日

4日



みどりの日

9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
豆腐入り和風バーグ		213	15.9	11.7
豚肉インゲン白滝炒め		79	4.7	4.9
こんにゃくのヒリヒリ煮・つけもの		33	1.0	2.1
計		610	25.8	19.2
16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
鯖の醤油麹焼き・カレー卵		155	15.7	8.8
春キャベツのマカロニサラダ		107	3.1	6.3
切干大根煮		74	2.9	2.9
計		621	25.9	18.5
23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
きのこコロケ		214	6.3	13.3
筑前煮		73	3.4	2.2
五目野菜のごま和え		52	2.1	2.5
計		624	16.0	18.5
30日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
オムレツ デミソース添え		234	16.0	16.0
おつまみコールスローサラダ		75	1.2	5.8
白滝のザーサイ炒め		44	0.7	3.0
計		638	22.1	25.3

10日	高崎弁当 200食限定	cal	蛋白	脂肪
高崎弁当		467	20.5	6.7
絹揚げの野菜煮		94	5.2	3.6
ブロッコリーとエビのサラダ		48	3.9	2.1
キャベツのジャコ炒め・ミニデザート		43	2.3	1.2
普通盛り・小盛りのみ		652	31.9	13.6
17日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		302	4.2	0.5
揚げだし豆腐のあんかけ		148	6.7	9.8
イカのビネグレットソース		105	4.9	4.1
ワカメと油揚げ煮		55	1.9	3.8
計		610	17.7	18.2
24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
変わり春巻き		272	10.5	14.3
メンマ煮		51	2.0	3.4
なすの中華ドレッシングかけ		43	0.6	0.1
計		651	17.3	18.3
31日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
バーベキューチキン		139	17.4	3.2
ポテトサラダ		123	3.0	4.9
ちくわのオイスター炒め		76	3.2	4.8
計		623	27.8	13.4

11日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
鰯の南蛮漬け		164	11.8	7.9
インディアンスパゲティサラダ		107	3.1	6.3
じゃが芋のごま味噌がけ		86	2.6	3.2
計		642	21.7	17.9
18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
鶏の香草焼き		127	13.8	4.2
ミモザ風サラダ		114	5.6	9.6
トマト煮		94	3.3	6.3
計		620	26.9	20.6
25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
おとしあげ		180	10.7	11.4
蒸し鶏の辛味サラダ		91	9.5	4.2
ポテトのカレー炒め		57	1.0	1.1
計		613	25.4	17.2

10日(水)は高崎弁当(限定200食)を販売します。
普通盛り・小盛りのみお届けとなります。
ご注文お待ちしております。

- ・お弁当は600円で、おかずのみは500円で販売しております。
- ・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。
- ・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。
大盛り 290g・・・470kcal 普通盛り 230g・・・386kcal
小盛り 160g・・・285kcal

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27
受付時間 事前注文 前日までの13:00~16:00
当日受付 AM 8:30~9:30

☎ 03-5698-8293 FAX 03-3695-6235
★<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>

