

ランチハウスあすなろ 6月

火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日



22日(木)と23日(金)でいなり寿司弁当を
2日間に分けて販売致します。
お手元のメニュー表で確認をお願い致します。
※21日(水)は健康診断の為お休みです。

6日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
	梅ジャコごはん	307	5.6	1.5
	しそ風味豆腐チキンバーグ	186	16.7	8.7
	切り干し大根サラダ	84	3.7	5.4
	人参しりしり	51	2.1	3.1
	計	628	28.1	18.7

13日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	鯖のごま揚げ青しそドレッシング	258	9.4	20.4
	ゴーヤチャンプル	77	4.9	5.8
	トマトの冷製	17	0.6	0.1
	計	637	19.1	26.8

20日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	エビ入りコロッケ	217	6.5	13.4
	がんもと野菜煮	117	6.8	5.5
	カレー風味ピクルス	20	0.5	0.0
	計	639	18.0	19.4

27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
	野菜のゴマ酢和え	83	3.8	4.9
	白滝のザーサイ炒め	40	1.7	1.6
	計	634	22.8	18.3

7日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	油淋鶏	197	18.0	9.0
	野菜のツナソース掛け	79	2.9	6.2
	キャベツの塩こうじ炒め	75	5.0	4.1
	計	636	30.1	19.8

14日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	鶏のマスタードマヨ醤油焼き	159	15.7	6.8
	厚揚げインゲン煮	105	6.3	5.7
	あげ茄子と青菜のおひたし	75	1.0	6.1
	計	624	27.2	19.1

21日	健康診断の為お休み			
-----	-----------	--	--	--

28日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚肉の辛味焼き	228	14.0	16.4
	高野豆腐と野菜煮	81	5.2	2.2
	チョレギサラダ	39	1.4	2.7
	計	633	24.8	21.8

1日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	イワシの梅しそ巻揚げ	196	9.7	13.0
	肉じゃが	136	5.3	3.9
	ミックスナムル	32	1.0	1.9
	計	649	20.2	19.3

8日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ヘルシー変わり餃子	147	9.5	10.4
	根菜サラダ	93	1.6	6.0
	ジャガイモのきんぴら	80	3.2	1.6
	計	605	18.5	18.5

15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
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	なめたけ五目あえ	42	2.3	2.7
	計	633	23.5	24.6

22日	いなり弁当	cal	蛋白	脂肪
	いなり寿司(4個)	401	10.8	9.5
	はんぺんチーズサンド揚げ	138	5.8	7.5
	マカロニサラダ・ひじき煮	191	6.4	10.7
	ミニゼリー・キャベツの和え物	75	1.2	0.2
	計	805	24.2	27.9

29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
	ポテトとインゲンのピーナッツ和え	127	2.9	6.7
	きんぴらごぼう	43	0.9	0.5
	計	645	19.8	16.5

・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。

・おかずのみは500円で販売しております。・メニューの一部が変更することがあります、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=470cal/普通盛り 230g=386cal/小盛り 160g=285cal

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27

TEL 03-5698-8293 FAX 03-3695-6235

当日注文受付時間 8:30~

※事前注文は前日の13:00~16:00で受け付けています。