



ランチハウスあすなろ 7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！！
 梅雨に入りじとじとしていますが皆様いかがおすごしでしょうか？
 ありがたいことに毎日完売が続いております。
 1人でも多くのお客様にお弁当が届けられたらという感謝の気持ちを込め、
 7月も営業してまいります！



4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ビーフストロガノフ・グラッセ	213	9.2	13.8
	ツナサラダ	78	2.5	7.1
	ワカメと油揚げ煮	55	1.9	3.8
	計	631	17.8	25.2

5日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	コーンごはん	326	5.6	1.2
	サバカレー焼き	194	10.2	14.4
	ゴーヤといんげんチャンプル	77	4.9	5.8
	野菜サラダ	29	0.6	2.0
	計	626	21.3	23.4

6日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	塩酢豚	257	9.3	15.2
	ポテトのガーリックバター炒め	55	1.1	0.9
	味クラゲときゅうりの中華和え	47	5.0	1.9
	計	644	19.6	18.5

11日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	とり団子の甘酢あんかけ	223	13.8	11.7
	里芋と野菜煮	64	2.5	0.2
	イカときゅうりのねぎ塩和え	32	3.7	4.1
	計	604	24.2	16.5

12日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚のヘルシー梅サンドカツ	195	13.3	11.0
	じゃがいものコーンまぶし	103	2.3	4.8
	なすの中華ドレッシング	38	0.6	2.6
	計	621	20.4	18.9

13日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ひじきコロッケ	193	5.4	11.8
	野菜のツナソースかけ	79	2.9	3.6
	揚げごぼうのピリ辛煮・漬物	72	1.5	3.1
	計	629	14.0	19.0

18日

仕入れの都合によりお休みします。



19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	とりのオランダ揚げ	200	12.4	9.5
	ポテトサラダ	123	3.0	6.3
	煮びたし	35	1.7	2.5
	計	643	21.3	18.8

20日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚肉サラダ	221	10.8	16.7
	厚揚げの中華風うま煮	129	8.4	7.9
	ワカメのなめ茸和え	10	0.8	0.2
	計	645	24.2	25.3

25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	きんぴらバーグ	195	13.8	9.8
	キャベツの塩こうじ炒め	75	5.0	4.1
	揚げ茄子とオクラのおひたし	59	1.2	4.0
	計	614	24.2	18.4

26日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	鶏のつまみ揚げ	166	9.4	11.4
	マカロニサラダ	107	3.1	6.3
	厚揚げといんげん煮	103	0.6	2.0
	計	661	17.3	20.2

27日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	蓮根ごはん	302	5.9	1.7
	鮭のちゃんちゃん焼き風	183	13.6	11.1
	コールスローサラダ	75	1.2	5.8
	メンマ煮	51	2.0	3.4
	計	611	22.7	22.0

・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。
 ・大盛り290g=470cal 中盛り230g=386cal 小盛り160g=285cal

★<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27

TEL 03-5698-8293

FAX 03-3695-6235

注文受付時間 ・当日 8:30~9:30

・事前注文 13:00~16:00