

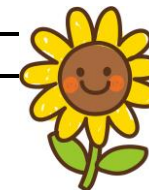


ランチハウスあすなろ 8月

火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日



11(金)～14(月)まで夏季休業となります。また15日(火)は仕込みの為お休みとさせていただきます。
10(木)は新メニュー『エスニック風サラダ』です！ぜひご注文ください！

1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	12.7	14.5
海鮮白滝チャプチェ風		81	5.7	3.0
キャベツと揚げのからし和え		44	2.1	2.9
	計	624	22.0	22.5
8日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
枝豆ごはん		351	8.4	3.8
豚肉のクワ焼き		103	8.9	4.9
切り干し大根サラダ		84	3.7	5.4
筑前煮		73	3.4	2.2
	計	611	24.4	16.3
15日				
仕込みの為お休み				
22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
夏のおとしあげ		148	6.4	10.5
じゃが芋いんげん煮		93	3.6	3.5
根菜サラダ		93	2.7	2.1
	計	619	16.9	16.6
29日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
エビとエリンギのチリソース		178	12.5	9.2
キャベツの塩麹炒め		75	5.0	4.1
白滝シルバーサラダ		58	1.0	4.8
	計	596	22.7	18.6

2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
豚肉のタンドリー風		208	14.8	14.6
茄子の味噌炒め		81	3.5	4.4
ひじきサラダ		53	2.6	3.0
計		627	25.1	22.5
9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
揚げイカのおんかけ		148	7.1	8.2
マセドニアンサラダ		120	3.2	0.1
高野豆腐と野菜煮		81	5.2	2.2
計		634	19.7	11.0
16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
鯖の味噌煮		235	11.3	16.7
エリンギと豚肉炒め		97	7.2	5.2
チョレギサラダ		39	1.4	2.7
計		656	24.1	25.1
23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
チキンカツ梅しソース添え		205	15.8	10.8
車麩と野菜煮		117	6.8	5.5
ちくわのさっぱりサラダ		37	2.9	0.4
計		644	29.7	17.2
30日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
梅ジャコごはん		307	5.6	1.5
ごぼうと枝豆のかき揚げ		144	3.8	7.3
肉じゃが		136	5.3	3.9
なめ茸五目和え		42	2.3	2.7
計		629	17.0	15.4

3日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
豆腐入り和風ハンバーグ		213	15.9	12.0
じゃが芋のごま味噌掛け		86	2.6	3.2
五目きんぴら		56	1.4	2.1
計		640	24.1	17.8
10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
とりマスタード正油からめ		159	15.7	6.8
エスニック風サラダ		126	4.5	5.9
ひじき煮		63	3.1	3.3
計		633	27.5	16.5
17日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
揚げ夏野菜のカレー煮		165	4.9	12.3
野菜のごま酢和え		87	2.8	3.2
切干大根煮		74	2.9	2.9
計		611	14.8	18.9
24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
豚肉のねぎみそ焼き		184	13.1	11.0
ジャーマンポテト		131	2.9	8.2
トマトの冷製		17	0.6	0.1
計		617	20.8	19.8
31日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
ヘルシーメンチカツ		190	11.8	8.8
ちくわのピーナツ和え		85	4.8	3.1
白滝ザーサイ炒め		44	0.7	3.0
計		634	19.7	11.0

・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。金額はわかりません。

・おかずは500円で販売しております☆彡

・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＝470cal/普通盛り 230g＝386cal/小盛り 160g＝285cal

★ホームページ開設しました⇒<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

当日注文受付時間 8:30～9:30

事前注文受付時間 13:00～16:00

