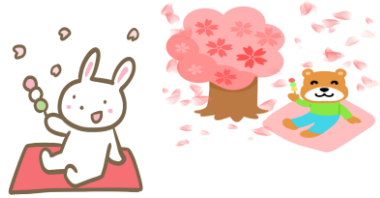
ランチハウスあすなろ４月

いつも御注文ありがとうございます。
11日(木)と12日(金)は配達を２日に分けてあすなろ特製いなり寿司弁当を販売します。
販売日はお手元のメニュー表にてご確認をお願いします。
是非、御注文下さい(^^)/



火曜日				
2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚の生姜焼き	245	14.6	17.6
	新じゃが芋甘煮	79	3.3	0.8
	人参サラダ	29	0.6	2.5
	計	638	22.7	21.4
9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
	エビいりサラダ	83	3.6	3.7
	五目豆	51	3.2	1.5
	計	645	24.1	17.0
16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	アサリ入り和風コロッケ	206	5.0	12.3
	春の香りの卵とじ	87	7.6	3.9
	チョレギサラダ	39	1.4	2.7
	計	617	18.2	19.4
23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	イカ入りエビカツ	216	15.2	11.1
	竹の子と豚肉の細切炒め	83	4.0	5.8
	なめ茸の五目和え	59	2.9	3.0
	計	643	26.3	20.4
30日				

設備点検の為お休み

水曜日				
3日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	京風豆腐春巻き	173	8.0	11.5
	あけぼの卵焼き	97	7.3	5.6
	野菜のゴマ酢和え	83	3.8	4.9
	計	638	23.3	22.5
10日				

仕込みの為お休み

17日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚肉チーズ巻揚	226	12.3	13.7
	ちくわのピーナツ和え	85	4.8	3.1
	ワカメと油揚げ煮	55	1.9	3.8
	計	651	23.2	21.1
24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	春の香りごはん	319	4.7	0.6
	とり団子の照り焼き風	211	16.2	11.8
	切干大根煮	74	2.9	2.9
	きのこのねぎ塩和え	23	1.1	1.1
	計	627	24.9	16.4

木曜日				
4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
	がんもと野菜煮	117	6.8	5.5
	ミックスナムル	32	1.0	1.9
	計	662	26.0	24.3
11日	いなり寿司弁当	cal	蛋白	脂肪
	いなり寿司(4個入り)	418	11.1	9.5
	特製からあげ	156	13.5	9.9
	スパゲッティサラダ・変わりひじき煮	167	6.2	8.6
	ブロッコリーの塩昆布和え・ミニデザート	31	3.0	1.2
	計	772	33.8	29.2
18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	油揚げの肉詰め	85	5.6	4.1
	揚げイカのあんかけ	164	9.7	8.3
	ツナサラダ	78	2.5	7.1
	計	612	22.0	20.0
25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	エリンギと豚肉炒め	97	7.2	5.2
	鮭の西京焼き	166	12.9	10.1
	キャベツと揚げのからし和え	44	2.1	2.9
	計	592	26.4	18.7

・お弁当は600円、おかずは500円です。
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、山形の菖蒲さんが栽培している減農薬米を使用しています。
ごはん　大盛り290g＝470cal　普通盛り230g＝386cal　小盛り160g＝285cal

・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
当日の注文受付時間　8:30～9:00
TEL:03-5698-8293
FAX:03-3695-6235

ランチハウス あすなろ