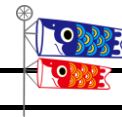




# ランチハウスあすなろ 5月



## 火曜日

今月は高崎弁当を2日間分けて販売します。  
お手元のメニュー表で販売日をご確認ください!!

※21日(火)の『高菜とじゃこごはん』と  
30日(木)の『生姜ごはん』は事前注文は受付ず  
当日の電話注文(8:30~9:00)のみとさせていただきます。

7日

仕込みの為お休み

## 水曜日

1日

設備点検の為お休み

8日

高崎弁当 200食限定 cal 蛋白 脂肪

|            |     |      |      |
|------------|-----|------|------|
| 高崎弁当       | 467 | 20.5 | 6.7  |
| 車麩と野菜煮     | 117 | 6.8  | 5.5  |
| メンマ煮       | 51  | 2.0  | 3.4  |
| キャベツの和え物   | 21  | 1.1  | 0.6  |
| 普通盛り・小盛りのみ | 656 | 30.4 | 16.2 |

15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  |
| ミモザ風サラダ   | 114 | 5.6  | 9.6  |
| トマト煮      | 94  | 3.3  | 6.3  |
| 計         | 632 | 30.5 | 19.6 |

22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 |
| おつまみコールスローサラダ | 75  | 1.2  | 5.8  |
| 筑前煮           | 73  | 3.4  | 2.2  |
| 計             | 646 | 24.7 | 20.2 |

29日

メニュー cal 蛋白 脂肪

|         |     |      |      |
|---------|-----|------|------|
| ごはん     | 285 | 4.2  | 0.5  |
| エビコロッケ  | 217 | 6.5  | 13.4 |
| がんもと野菜煮 | 117 | 6.8  | 5.5  |
| 白滝サラダ   | 47  | 1.7  | 2.7  |
| 計       | 666 | 19.2 | 22.1 |

## 木曜日

2日

設備点検の為お休み

9日

仕込みの為お休み

16日

|              |     |      |      |
|--------------|-----|------|------|
| ごはん          | 285 | 4.2  | 0.5  |
| ユーリントン       | 208 | 11.6 | 13.0 |
| イカのビネグレットソース | 105 | 4.9  | 4.1  |
| 白滝のザーサイ炒め    | 44  | 0.7  | 3.0  |
| 計            | 642 | 21.4 | 20.6 |

23日

|                  |     |      |      |
|------------------|-----|------|------|
| ごはん              | 285 | 4.2  | 0.5  |
| 鶏の変わり天ぷら         | 223 | 15.5 | 11.4 |
| ポテトのカレー炒め        | 57  | 1.0  | 1.1  |
| きゅうりともやしのさっぱりサラダ | 34  | 1.2  | 2.1  |
| 計                | 599 | 21.9 | 15.1 |

30日

|             |     |      |      |
|-------------|-----|------|------|
| 生姜ごはん       | 370 | 8.1  | 7.1  |
| 揚げだし豆腐のあんかけ | 148 | 6.7  | 9.8  |
| 豚肉インゲン白滝炒め  | 79  | 4.7  | 4.9  |
| ワカメと油揚げ煮    | 55  | 1.9  | 3.8  |
| 計           | 652 | 21.4 | 25.6 |

- ・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 8:30~9:00

☎ 03-5698-8293 FAX 03-3695-6235

★<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>

