

ランチハウスあすなろ6月

火曜日

水曜日

木曜日



もう少しで夏本番!!じめじめしてくる時期ですね(;´Д`)ゞ
6月はさっぱりな梅を使用したメニューを用意しています!!
ぜひご注文ください(*^▽^*)

※味付けご飯の日は当日の電話注文のみとさせていただきます。



4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	回鍋肉	112	6.1	6.5
	魚の梅しそフライ	196	9.7	13.0
	ひじきサラダ	55	2.6	3.0
	計	648	22.6	23.0

11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
	ちくわのピーナッツ和え	85	4.8	3.1
	チョレギサラダ	39	1.4	2.7
	計	635	23.5	17.6

18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	6.3	13.3
	車麩と野菜煮	117	6.8	5.5
	トマトの冷製	17	0.6	0.1
	計	633	17.9	19.4

25日	当日の電話注文のみとなります。	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
	炒り豆腐	62	3.7	2.7
	人参しりしり	51	2.1	3.1
	計	606	28.1	16.0

5日	当日の電話注文のみとなります。	cal	蛋白	脂肪
	鮭寿司	341	9.2	2.4
	キャベツの塩こうじ炒め	75	5.0	4.1
	かき揚げ	135	4.0	7.6
	野菜サラダ	29	0.6	2.0
	計	580	18.8	16.1

12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
	洋風ぎせい豆腐	101	9.9	5.1
	カレー風味ピクルス	20	0.5	0.0
	計	617	21.7	23.8

19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	揚げナスのマーボー味噌掛け	123	4.1	10.1
	肉じゃが	136	5.3	3.9
	コールスローサラダ	80	1.3	5.8
	計	624	14.9	20.3

26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
	あげ茄子と青菜のおひたし	75	1.0	6.1
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	計	611	19.4	19.2

6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
	ワカメと油揚げ煮	55	1.9	3.8
	ミックスナムル	32	1.0	1.9
	計	617	21.7	23.8

13日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	あすなろシュウマイ	200	13.0	7.5
	野菜のゴマ酢和え	83	3.8	4.9
	白滝の海鮮チャプチェ	81	5.7	3.0
	計	649	26.7	15.9

20日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	揚げ鶏の梅シソ和え	206	20.6	12.1
	ツナサラダ	78	2.5	7.1
	きんぴらごぼう	43	0.9	0.5
	計	612	28.2	20.2

27日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	鶏のマスタード焼き	136	14.2	5.0
	ポテトサラダ	123	3.0	6.3
	ゴーヤチャンプル	77	4.9	5.8
	計	621	26.3	17.6

・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 8:30~9:00

※事前注文は前日までの13:00~16:00で受け付けています。