



ランチハウスあすなろ 1月



2026年!

よい年になりますように! 美味しいお弁当をお届けできますように!



2026年も栄養満点の手作り弁当をお届けいたします!!
今年もランチハウスあすなろを宜しくお願いいたします(*^__^*)



火曜日					水曜日					木曜日					
6日					7日					8日					
冬季休業					仕込みの為お休み					メニュー					
										cal	蛋白	脂肪	cal	蛋白	脂肪
13日					14日					15日					
仕込みの為お休み					当日の電話注文のみとなります。					メニュー					
					cal	蛋白	脂肪	cal	蛋白	脂肪	cal	蛋白	脂肪	cal	蛋白
20日					21日					22日					
メニュー					メニュー					メニュー					
cal	蛋白	脂肪	cal	蛋白	脂肪	cal	蛋白	脂肪	cal	蛋白	脂肪	cal	蛋白	脂肪	
ごはん	285	4.2	0.5	ごはん	285	4.2	0.5	ごはん	285	4.2	0.5	ごはん	285	4.2	0.5
あすなろシュウマイ	200	13.0	7.5	豚の生姜焼き	245	14.6	17.6	回鍋肉	112	6.1	6.5	鶏と野菜の甘酢炒め	195	12.6	8.9
エリンギと豚肉炒め	97	7.2	5.2	冬野菜のゴロゴロ炒め	65	1.7	1.7	がんもと野菜煮	117	6.8	5.5	金時豆	80	1.7	0.3
ひじきサラダ	53	2.6	3.0	チョレギサラダ	39	1.4	2.7	ツナサラダ	78	2.5	7.1	白和え	88	4.6	5.6
計	635	27.0	16.2	計	634	21.9	22.5	計	618	20.2	17.8	計	648	23.1	15.3
27日					28日					29日					
メニュー					メニュー					メニュー					
cal	蛋白	脂肪	cal	蛋白	脂肪	cal	蛋白	脂肪	cal	蛋白	脂肪	cal	蛋白	脂肪	
ごはん	285	4.2	0.5	ごはん	285	4.2	0.5	ごはん	285	4.2	0.5	ごはん	285	4.2	0.5
油淋鶏	197	18.0	9.0	ヘルシーメンチ	190	11.8	8.8	豚肉の辛味焼き	228	14.0	16.4	鶏と野菜の甘酢炒め	195	12.6	8.9
あけぼの卵焼き	97	7.3	5.6	白滝チャプチェ風	64	1.8	4.3	野菜のごま酢和え	86	2.8	3.2	金時豆	80	1.7	0.3
ミックスナムル	31	1.0	1.9	青菜のピーナッツ和え	50	2.6	2.4	きんぴらごぼう	56	1.4	2.1	白和え	88	4.6	5.6
計	610	30.5	17.0	計	589	20.4	16.0	計	655	22.4	22.2	計	648	23.1	15.3

・お弁当は600円でおかずのみは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。

ごはん大盛り290g=470cal 普通盛り230g=386cal 小盛り160g=285cal

・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。

・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。

前日までの13:00~16:00事前注文を受け付けています。**※前日までに予定数が達し電話、FAXでもご注文をお断りする場合があります。ご了承ください。**

