

ランチハウスあすなろ 10月



火曜日

いつもご注文ありがとうございます<(_ _)>
『あすなろ特製いなり寿司弁当』を販売します！
価格は650円です！(●'●)
16日、17日の2日間で配達先を分けます。
お手元のメニュー表でご確認ください！

7日 当日の電話注文のみとなります

栗入りさつまいもごはん	359	5.1	0.6
鶏の磯部揚げ	194	15.3	10.9
白滝のシルバーサラダ	58	1.0	4.8
ワカメと油揚げ煮	55	1.9	3.8
普通盛り・小盛り・おかずのみ	666	23.3	20.1

14日

仕込みの為お休み



21日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	鶏のマスタードマヨ醤油焼き	159	15.7	6.8
	白滝のチャプチェ	79	1.8	4.3
	野菜のごま味噌がけ	68	2.1	2.3
	計	591	23.8	13.9

28日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ビーフストロガノフ	213	9.2	13.8
	野菜のドレッシング漬	41	0.1	2.7
	ポテトのカレー炒め	57	1.0	1.1
	計	596	14.5	18.1

水曜日

1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ヘルシーチキン味噌カツ	144	16.2	2.8
	ポテトサラダ	123	3.0	6.3
	五目きんぴら	56	1.4	2.1
	計	608	24.8	11.7

8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
	根菜サラダ	93	1.6	6.0
	鶏ごぼういなりと野菜煮	80	4.4	1.7
	計	570	16.3	14.7

15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	スペイン風オムレツ	148	11.0	8.0
	スパゲッティサラダ	104	3.1	5.3
	竹の子と豚肉の細切り炒め	82	4.0	5.8
	計	619	22.3	19.6

22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	揚げイカのあんかけ	159	7.6	8.3
	がんもと野菜煮	117	6.8	5.5
	青菜のピーナッツ和え	50	2.6	2.4
	計	611	21.2	16.7

29日	当日の電話注文のみとなります	cal	蛋白	脂肪
	きのこごはん	343	9.6	4.0
	豚肉甘辛焼きゴマ風味	199	16.6	8.8
	切干し大根煮	74	2.9	2.9
	おひたし	10	1.3	0.1
	普通盛り・小盛り・おかずのみ	626	30.4	15.8

木曜日

2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	とり団子の照り焼き	225	14.8	12.5
	里芋と野菜煮	64	2.5	0.2
	煮びたし	35	1.5	2.2
	計	609	23.0	15.4

9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
	炒り豆腐	62	3.7	2.7
	ワカメのからし酢みそ和え	36	2.9	0.5
	計	611	24.8	20.1

16日	いなり寿司弁当 650円	cal	蛋白	脂肪
	いなり寿司(4個入り)	418	11.1	9.5
	ハンペンのチーズサンド揚げ	89	3.9	6.2
	マカロニサラダ・ひじき煮	167	6.2	8.6
	ブロッコリーの塩昆布和え・ミニゼリー	31	3.0	1.2
	計	705	24.2	25.5

23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	厚揚げと中華風うま煮	129	8.4	7.9
	肉じゃが	136	5.3	3.9
	もやしの中華サラダ	41	0.8	2.1
	計	591	18.7	14.4

30日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	きんぴらバーグ	195	13.8	9.8
	うの花の炒り煮	68	4.1	2.3
	人参サラダ	29	0.6	2.0
	計	577	22.7	14.6

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。

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

注文受付時間 当日受付8:30~9:00 ・事前受付 前日までの13:00~16:00

※事前注文はTEL/FAXで受け付けています。

TEL:03-5698-8293 FAX:03-3695-6235

