

ランチハウスあすなろ11月

火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日



27日(木)、28日(金)は「高崎弁当」を販売します。

価格は650円です。

配達日を2日間に分けますので配布するメニュー表にてご確認ください。



4日				5日				メニュー			cal	蛋白	脂質	6日				メニュー			cal	蛋白	脂質													
仕込みの為お休み				ごはん				285	4.2	0.5	ごはん				285	4.2	0.5	豚の生姜焼き				245	14.6	17.6												
				ヘルシーイカ入りエビカツ				216	15.2	11.1	炒り豆腐				62	3.7	2.7	ひじきサラダ				53	2.6	3.0												
				野菜のごま酢和え				83	3.8	4.9	計				645	25.1	23.8	13日				メニュー			cal	蛋白	脂質									
				メンマ煮				51	2.0	3.4	ごはん				285	4.2	0.5	豚肉の甘辛ゴマ風味焼き				199	16.6	8.8												
				計				635	25.2	19.9	ヘルシーメンチ				190	11.8	8.8	マセドニアンサラダ				120	3.2	6.8												
11日				当日の電話注文のみとなります				12日				メニュー			cal	蛋白	脂質	ぜんまい煮				61	2.4	3.8												
きのこごはん				343	9.6	4.0	ごはん				285	4.2	0.5	計				665	26.4	19.9	20日				メニュー			cal	蛋白	脂質						
バーベキューチキン				123	14.0	2.9	ヘルシーメンチ				190	11.8	8.8	ごはん				285	4.2	0.5	豆腐入り和風ハンバーグ				213	15.9	11.7									
インディアンスパゲティサラダ				107	3.1	6.3	白滝のシルバーサラダ				58	1.0	4.8	豆肉のカレー炒め				57	1.0	1.1	ポテトのザーサイ炒め				44	0.7	3.0									
切干大根煮				74	2.9	2.9	きんぴらごぼう				43	0.9	0.5	五目野菜のごま和え				52	2.1	2.5	サラダ				29	0.6	2.0									
普通盛り・小盛り・おかずのみ				647	29.6	16.1	計				576	17.9	14.6	計				607	23.2	15.8	27日				高崎弁当 650円											
18日				メニュー			cal	蛋白	脂質	19日				当日の電話注文のみとなります			20日				メニュー			cal	蛋白	脂質	27日				高崎弁当 650円					
ごはん				285	4.2	0.5	ひじきごはん				353	7.3	2.7	ごはん				285	4.2	0.5	高崎弁当				467	20.5	6.7	普通盛り・小盛りのみ				657	28.6	17.2		
蒸し鶏の辛味サラダ				91	9.5	4.2	回鍋肉				112	6.1	6.5	豆腐入り和風ハンバーグ				213	15.9	11.7	がんもと野菜煮				117	6.8	5.5									
エリンギと豚肉炒め				97	7.2	5.2	車麩と野菜煮				117	6.8	5.5	ポテトのカレー炒め				57	1.0	1.1	白滝のザーサイ炒め				44	0.7	3.0									
ちくわのピーナツ和え				85	4.8	3.1	人参サラダ				29	0.6	2.0	五目野菜のごま和え				52	2.1	2.5	サラダ				29	0.6	2.0									
計				558	25.7	13.0	普通盛り・小盛り・おかずのみ				611	20.8	16.7	計				607	23.2	15.8																
25日				仕込みの為お休み			26日				メニュー			cal	蛋白	脂質	27日				高崎弁当 650円															
ごはん							285	4.2	0.5	ごはん				285	4.2	0.5	高崎弁当				467	20.5	6.7													
油淋鶏							197	18.0	9.0	油淋鶏				197	18.0	9.0	がんもと野菜煮				117	6.8	5.5													
さつま芋とリンゴの重ね煮							101	0.6	1.6	さつま芋とリンゴの重ね煮				101	0.6	1.6	白滝のザーサイ炒め				44	0.7	3.0													
ミックスナムル							32	1.0	1.9	ミックスナムル				32	1.0	1.9	サラダ				29	0.6	2.0													
計				615	23.8	13.0								計				615	23.8	13.0																

お弁当は600円、おかずのみは500円で提供しております。

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があります。

前日までの13:00～16:00で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やFAXでのご注文をお断りする場合があります。ご了承ください。

