ラ ン チ ハ ウ ス あ す な ろ 2 月

26日(木)27日(金)は2日間に配達日を分けていなり寿司弁当を販売します。
配布したメニュー表にて配達日のご確認をお願いします。

火曜日

3日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	大豆とごぼうのカレー煮	200	11.4	11.2
	魚の梅フライ	75	6.1	4.2
	きゅうりともやしのさっぱりサラダ	34	1.2	2.1
	計	594	22.9	18.0

10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	信田ロール	153	10.7	9.0
	スパゲッティサラダ	104	3.1	5.3
	筑前煮	73	3.4	2.2
	計	615	21.4	17.0

17日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	とりの味噌マヨ・明太マヨ焼き	156	14.7	6.8
	野菜のごま酢和え	86	2.8	3.2
	切り干し大根煮	74	2.9	2.9
	計	601	24.6	13.4

24日

仕込みの為お休み

水曜日

4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豆腐入り和風ハンバーグ	213	15.9	11.7
	ポテトのガーリックバター炒め	55	1.1	0.9
	ひじきサラダ	53	2.6	3.0
	計	606	23.8	16.1

11日

建国記念日

18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	麻婆豆腐	118	7.7	7.5
	ポテトサラダ	123	3.0	6.3
	車麩と野菜煮	117	6.8	5.5
	計	643	21.7	19.8

25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚肉のヘルシーミルフィーユかつ	165	11.0	9.5
	じゃがいもきんぴら	80	3.2	1.6
	白滝サラダ	47	1.7	2.7
	計	577	20.1	14.3

木曜日

5日	当日の電話注文のみとなります。 650円			
	鮭ごはん	332	9.2	2.4
	回鍋肉	112	6.1	6.5
	ツナサラダ	78	2.5	7.1
	黒豆煮	76	4.2	2.1
	普通盛り、小盛り、おかずのみ	598	22.0	18.1

12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
	ぜんまい煮	62	2.4	3.8
	野菜のドレッシング漬け	41	0.1	2.7
	計	633	21.3	24.6

19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	かに玉風	186	12.8	11.7
	エリンギと豚肉炒め	97	7.2	5.2
	チョレギサラダ	39	1.4	2.7
	計	607	25.6	20.1

26日	いなり寿司弁当 700円			
	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	31	3.0	1.2
	計	705	24.2	25.5

・お弁当は600円、おかずのみは100円引きです。(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270g＝421cal　普通盛り220g＝343cal　小盛り160g＝285cal
・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。
前日までの13:00～15:00で事前注文を受付けています。
※事前注文には限りがあります。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。

〒124-0005　葛飾区宝町2-2-27
TEL03-5698-8293
FAX03-3695-6235

注文時間8:30～9:00