



ランチハウスあすなろ3月

火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日

今月も栄養たっぷりの手作り弁当をお届けします!!
ご注文お待ちしております(≧▽≦)



3日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	5日	メニュー	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
	とり団子の甘酢あんかけ	237	18.5	12.5		豚肉の生姜焼き	245	14.6	17.6		厚揚げの中華風うま煮	129	8.4	7.9
	じゃが芋と昆布煮	86	2.7	0.4		キャベツと揚げの辛し和え	44	2.1	2.9		マセドニアンサラダ	120	3.2	6.8
	青菜のピーナッツ和え	50	2.6	2.4		きんぴらごぼう	43	0.9	0.5		里芋と野菜煮	64	2.5	0.2
	計	658	28.0	15.8		計	617	21.8	21.5		計	598	18.3	15.4
10日	当日の電話注文のみとなります。650円				11日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	12日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ちらし寿司	482	13.9	12.0		ごはん	285	4.2	0.5		ごはん	285	4.2	0.5
	豚肉のクワ焼き	103	8.9	4.9		きのこ入り和風ハンバーグ	219	16.6	11.7		ハムのチーズサンドフライ	177	7.9	12.4
	白滝のザーサイ炒め	44	0.7	3.0		切り干し大根煮	68	2.9	2.9		ぎせい豆腐	122	10.6	6.4
	おひたし	10	1.3	0.1		五目野菜の胡麻和え	52	2.1	2.5		きゅうりともやしのさっぱりサラダ	34	1.2	2.1
	普通盛り、小盛り、おかずのみ	639	24.8	20.0		計	624	25.8	17.6		計	618	23.9	21.4
17日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	19日	当日の電話注文のみとなります。650円			
	ごはん	285	4.2	0.5		ごはん	285	4.2	0.5		生姜油揚げご飯	370	8.1	7.1
	チキン味噌カツ	227	15.6	11.8		ヘルシー変わり餃子	147	9.5	10		回鍋肉	112	6.1	6.5
	ワカメと油揚げ煮	55	1.9	3.8		ツナサラダ	78	2.5	7.1		コールスローサラダ	80	1.3	5.8
	もやしの中華サラダ	35	1.5	2.2		筑前煮	73	3.4	2.2		おでん風煮物	59	3.9	1.7
	計	602	23.2	18.3		計	583	19.6	20.2		普通盛り、小盛り、おかずのみ	621	19.4	21.1
24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	26日	メニュー	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
	ヘルシーメンチ	190	11.8	8.8		ポークチャップ	226	13.1	11.3		京風豆腐春巻き・イカフライ	246	12.4	15.6
	マカロニサラダ	107	3.1	6.3		野菜のごま酢和え	86	2.8	3.2		鶏ごぼううinariと野菜煮	80	4.4	1.7
	白滝チャプチェ	79	1.8	4.3		ポテトのカレー炒め	57	1.0	1.1		キャベツの和え物	21	1.1	0.6
	計	661	20.9	19.9		計	654	21.1	16.1		計	632	22.1	18.4
31日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<p>・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100円引きです☆ 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、山形の苜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。</p>									
	ごはん	285	4.2	0.5		とりのマスタード醤油からめ	197	19.2	9.0		ポテトサラダ	123	3.0	6.3
	五目きんぴら	56	1.4	2.1		計	661	27.8	17.9					

