

# ランチハウスあすなろ6月

火曜日

水曜日

木曜日



もう少しで夏本番!!じめじめしてくる時期ですね(;´Д`)ゞ  
ランチハウスあすなろのお弁当で夏を乗り切りましょう!



3日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	4日	当日の電話注文のみとなります。			5日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	
ごはん		285	4.2	0.5	鮭寿司	341	9.2	2.4	ごはん	285	4.2	0.5		
麻婆豆腐		129	7.7	7.5	和風ヘルシーチキンメンチ	195	14.9	8.3	きのこコロツケ	214	6.3	13.3		
車麩と野菜煮		117	6.8	5.5	切り干し大根煮	74	2.9	2.9	コールスローサラダ	80	1.3	5.8		
なめ茸の五目和え		59	2.9	3.0	野菜サラダ	29	0.6	2.0	きんぴらごぼう	43	0.9	0.5		
計		590	21.6	16.5	計	639	27.6	15.6	計	622	12.7	20.1		
10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	11日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	12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		
鯖のごま揚げ青しそドレッシング		258	9.4	20.4	ポークチャップ	226	13.1	11.3	豚生姜焼き	245	14.6	17.6		
キャベツの塩こうじ炒め		75	5.0	4.1	ちくわのピーナッツ和え	85	4.8	3.1	高野豆腐と野菜煮	81	5.2	2.2		
チョレギサラダ		39	1.4	2.7	ポテトのガーリックバター炒め	55	1.1	0.9	ミックスマムル	32	1.0	1.9		
計		657	20.0	27.7	計	651	23.2	15.8	計	643	25.0	22.2		
17日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	19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		
しそ風味豆腐チキンバーグ		186	16.7	8.7	豚肉の甘辛ゴマ風味焼き	199	16.6	8.8	あすなろシューマイ	200	13.0	7.5		
ツナサラダ		78	2.5	7.1	ぜんまい煮	61	2.4	3.8	野菜のごま酢和え	86	2.8	3.2		
筑前煮		73	3.4	2.2	ひじきサラダ	55	2.6	3.0	白滝の海鮮チャプチェ	81	5.7	3.0		
計		622	26.8	18.5	計	600	25.8	16.1	計	652	25.7	14.2		
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		
信田ロール		153	10.7	9.0	チキンカツ	205	15.8	10.8	ヘルシー変わり餃子	147	9.5	10.4		
ジャーマンポテト		131	2.9	8.2	肉じゃが	136	5.3	3.9	竹の子と豚肉の細切炒め	83	4.0	5.8		
味クラゲときゅうりの中華和え		47	5.0	1.9	トマトの冷製	17	0.6	0.1	白滝サラダ	47	1.7	2.7		
計		616	22.8	19.6	計	643	25.9	15.3	計	562	19.4	19.4		

・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。

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27

・おかずのみは500円で販売しております。・メニューの一部が変更することがあります、ご了承ください

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

・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。

当日注文受付時間 8:30~9:00

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

※事前注文は前日までの13:00~16:00で受け付けています。