



ランチハウスあすなろ 7月



火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日

いつも御注文ありがとうございます！熱中症に気を付けて元気に頑張りましょう！
※7月から混ぜご飯の日は普通盛り、小盛りとさせていただきます。（おかずは注文できます。）
皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願い致します。



1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚のヘルシー梅サンドカツ	178	11.9	11.3
	スパゲティサラダ	104	3.1	5.3
	ひじき煮	63	3.1	3.3
	計	630	22.3	20.4

8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
	五目きんぴら	56	1.4	2.1
	煮びたし	35	1.7	2.5
	計	589	23.2	16.8

15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	とり団子の甘酢あんかけ	223	13.8	11.7
	高野豆腐と野菜煮	81	5.2	2.2
	おひたし	10	1.3	0.1
	計	599	24.5	14.5

22日	仕込みの為お休み			

29日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	厚揚げの中華風うま煮	129	8.4	7.9
	ジャーマンポテト	131	2.9	8.2
	五目野菜のごま和え	52	2.1	2.5
	計	597	17.6	19.1

2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ヘルシーメンチカツ	190	11.8	8.8
	ちくわのピーナッツ和え	85	4.8	3.1
	白滝のジャコ炒め	40	1.7	1.6
	計	600	22.5	14.0

9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カツ	165	11.0	9.5
	じゃがいものコーンまぶし	103	2.3	4.8
	揚げごぼうのピリ辛煮・漬物	72	1.5	3.1
	計	625	19.0	17.9

16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
	野菜のゴマ酢和え	86	2.8	3.2
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	計	591	25.1	14.3

23日	当日の電話注文のみとなります。			
	コーンごはん	326	5.6	1.2
	豚肉のクワ焼き	103	8.9	4.9
	マカロニサラダ	107	3.1	6.3
	筑前煮	73	3.4	2.2
	普通盛り・小盛りのみ	609	21.0	14.6

30日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	きのこ入り和風ハンバーグ	219	16.6	11.7
	ごぼうと人参のカレーマヨサラダ	69	1.5	4.3
	ポテトのガーリックバター炒め	55	1.1	0.9
	計	628	23.4	17.4

3日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚の辛味焼き	228	14.0	16.4
	里芋と野菜煮	64	2.5	0.2
	なめ茸の五目和え	42	2.3	2.7
	計	619	23.0	19.8

10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ヘルシー変わり餃子	147	9.5	10.4
	エリンギと豚肉炒め	97	7.2	5.2
	味クラゲときゅうりの中華和え	47	5.0	1.9
	計	576	25.9	18.0

17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
	ポテトサラダ	123	3.0	6.3
	メンマ煮	51	2.0	3.4
	計	612	19.9	19.2

24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	紅生姜入りヘルシーメンチ	185	11.3	8.8
	ゴーヤチャンプルー	77	4.9	5.8
	白滝サラダ	47	1.7	2.7
	計	594	22.1	17.8

31日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	茄子のはさみ揚げ	160	4.5	12.1
	コールスローサラダ	75	1.2	5.8
	ワカメと油揚げ煮	55	1.9	3.8
	計	575	11.8	22.2

・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☆シメニューは一部が変更することもあります。ご了承ください。
 ・大盛り290g=470cal 中盛り230g=386cal 小盛り160g=285cal
 ★<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27
 TEL 03-5698-8293 FAX 03-3695-6235
 注文受付時間 ・当日 8:30~9:00
 ・事前注文 前日までの13:00~16:00

