

# ランチハウスあすなろ 8月

火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日



暑い日が続いていますね(;´Д`)と  
熱中症に気を付けて夏を乗り切りましょう!!  
※混ぜご飯は普通盛り、小盛り、おかずのみの配達となります。

5日	当日の電話注文のみとなります			
生姜油揚げごはん	370	8.1	7.1	
ヘルシーチキンカツ 梅ソース	122	15.8	2.3	
切干大根煮	74	2.9	2.9	
ワカメときゅうりのからし酢味噌和え	36	2.9	0.5	
<b>普通盛り・小盛り・おかずのみ</b>	<b>602</b>	<b>29.7</b>	<b>12.8</b>	

12日

仕込みの為お休み

19日	メニュー			
ごはん	285	4.2	0.5	
イカ入りヘルシーエビカツ	216	15.2	11.1	
じゃが芋きんぴら	80	3.2	1.6	
ひじきサラダ	53	2.6	3.0	
計	634	25.2	16.2	

26日	メニュー			
ごはん	285	4.2	0.5	
揚げ夏野菜のカレー煮	165	4.9	12.3	
鶏ごぼういなりと野菜煮	80	4.4	1.7	
キャベツと揚げのからし和え	44	2.1	2.9	
計	574	15.6	17.4	

6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
ひじき煮				63	3.1	3.3
なめ茸五目和え				42	2.3	2.7
計				580	21.4	15.3

13日	メニュー			cal	蛋白	脂肪
ごはん				285	4.2	0.5
鶏の味噌マヨ・明太マヨ焼き				156	14.7	6.8
ジャーマンポテト				131	2.9	8.2
カレー風味ピクルス				20	0.5	0.0
計				592	22.3	15.5

20日	メニュー			cal	蛋白	脂肪
ごはん				285	4.2	0.5
きんぴらバーグ				195	14	9.8
海鮮白滝チャプチェ風				81	5.7	3.0
きゅうりともやしのさっぱりサラダ				34	1.2	2.1
計				595	24.9	15.4

27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
マカロニサラダ				107	3.1	6.3
ワカメと油揚げ煮				55	1.9	3.8
計				521	16.6	14.7

7日	メニュー			cal	蛋白	脂肪
ごはん				285	4.2	0.5
豚の生姜焼き				245	14.6	17.6
茄子の味噌炒め				81	3.5	4.4
トマトの冷製				17	0.6	0.1
計				574	15.6	17.4

14日	メニュー			cal	蛋白	脂肪
ごはん				285	4.2	0.5
回鍋肉				112	6.1	6.5
根菜サラダ				93	2.7	2.1
里芋と野菜煮				64	2.5	0.2
計				554	15.5	9.3

21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
がんもと野菜煮				117	6.8	5.5
チョレギサラダ				39	1.4	2.7
計				559	20.1	16.2

28日	メニュー			cal	蛋白	脂肪
ごはん				285	4.2	0.5
しそ入り豆腐チキンバーグ				186	16.7	8.7
野菜のごま酢和え				87	2.8	3.2
筑前煮				73	3.4	2.2
計				631	27.1	14.6

- ・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。金額はわかりません。
- ・おかずは500円で販売しております☆彡
- ・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。
- ・大盛り 290g=470cal/普通盛り 230g=386cal/小盛り 160g=285cal
- ★ホームページ開設しました⇒<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

当日注文受付時間 8:30~9:00  
事前注文受付時間 前日までの13:00~16:00  
※事前注文でもお断りする場合があります。ご了承ください。

