



9月も暑さにも負けず心を込めて手作りのお弁当をお届けします(๑•̀ㅂ•́)و✧



火曜 日					水曜 日					木曜 日				
2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	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			
	ごはん	285	4.2	0.5		ごはん	285	4.2	0.5		高菜じゃこごはん	332	6.8	2.9
	ヘルシーミルフィーユカツ	165	11.0	9.5		バーベキューチキン	123	14.0	2.9		紅ショウガ入りヘルシーメンチ	185	11.3	8.8
	ジャーマンポテト	131	2.9	8.2		ツナサラダ	78	2.5	7.1		ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	煮びたし	35	1.7	2.5		切り干し大根	74	2.9	2.9		ごぼうと人参のカレー風味サラダ	69	1.5	4.3
	計	616	19.8	20.7		計	560	23.6	13.4		普通盛り・小盛り・おかずのみ	647	22.0	19.8
9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	11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
	油揚げキャベツ入りロール	176	11.3	9.4		とりのゴマ衣揚げ	206	15.1	11.7		あすなろシュウマイ	200	13.0	7.5
	マカロニサラダ	104	3.2	6.8		里芋と野菜煮	64	2.5	0.2		メンマ煮	47	1.8	3.2
	ポテトのカレー炒め	57	1.0	0.9		キャベツと揚げのからし和え	44	2.1	2.9		ミックスナムル	32	1.0	1.9
	計	622	19.7	17.6		計	599	23.9	15.3		計	564	20.0	13.1
16日					17日	当日の電話注文のみとなります				18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
仕込みの為お休み						鮭ごはん	332	9.2	2.4		ごはん	285	4.2	0.5
						信田ロール	153	10.7	9.0		豚肉の甘辛ゴマ風味焼き	199	16.6	8.8
						竹の子と豚肉の細切炒め	83	4.0	5.8		なめたけの五目和え	59	2.9	3.0
						ひじきサラダ	53	2.6	3.0		人参はちみつ金ぴら	41	0.8	2.1
						普通盛り・小盛り・おかずのみ	621	26.5	20.2		計	584	24.5	14.4
23日					24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
秋分の日						ごはん	285	4.2	0.5		ごはん	285	4.2	0.5
						ヘルシー変わり餃子	147	9.5	10.4		ユーリントン	208	12	13.0
						じゃが芋きんぴら	80	3.2	1.6		筑前煮	73	3.4	2.2
						白滝のシルバーサラダ	58	1.0	4.8		もやしの中華サラダ	35	1.5	2.2
						計	570	17.9	17.3		計	601	20.7	17.9
30日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	・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☆ ・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。									
	ごはん	285	4.2	0.5	注文受付時間 ・当日受付 8:30~9:00 ・事前受付 前日までの13:00~16:00									
	豚の生姜焼き	245	15	18	TEL 03-5698-8293 FAX 03-3695-6235									
	野菜のツナソース掛け	79	2.9	6.2	・事前注文は電話とFAXで受け付けています。									
	白滝ザーサイ炒め	44	0.7	3.0	※注文数が多い場合事前注文をお断りさせていただくことがあります									
	計	653	22.4	27.3	ごはん大盛り290g=470cal 普通盛り230g=386cal 小盛り160g=285cal									

ホームページでもメニューが見られます!! <http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>