

ランチハウスあすなろ 10月



火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日

いつもご注文ありがとうございます<(_ _)>

『あすなろ特製いなり寿司弁当』を販売します！価格は700円です！(●'∪'●)

15日、16日の2日間で配達先を分けますのでお手元のメニュー表でご確認ください！

6日 当日の電話注文のみとなります。650円

鮭ごはん	332	9.2	2.4
豚肉のヘルシーミルフィーユカツ	165	11.0	9.5
里芋と野菜煮	64	2.5	0.2
なめたけの五目和え	42	2.3	2.7
普通盛り・小盛り・おかずのみ	603	25.0	14.8

13日

仕込みの為お休み



20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
	野菜のツナソースがけ	79	2.9	6.2
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	計	584	25.2	17.3

27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
	青菜のピーナッツ和え	50	2.6	2.4
	白滝ザーサイ炒め	44	0.7	3.0
	計	569	19.3	14.7

7日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	きのこ入りハンバーグ	219	16.6	11.7
	野菜のごま酢和え	86	2.8	3.2
	人参しりしり	51	2.1	3.1
	計	641	25.7	18.5

14日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚肉の辛味焼き	228	14.0	16.4
	白滝のチャプチェ	79	1.8	4.3
	ワカメのからし酢みそ和え	36	2.9	0.5
	計	628	22.9	21.7

21日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	揚げイカのあんかけ	159	7.6	8.3
	肉じゃが	136	5.3	3.9
	きゅうりともやしのサッパリサラダ	34	1.2	2.1
	計	614	18.3	14.8

28日 当日の電話注文のみとなります。650円

栗入りさつまいもごはん	359	5.1	0.6
豚肉甘辛焼きゴマ風味	199	16.6	8.8
切干し大根煮	74	2.9	2.9
おひたし	10	1.3	0.1
普通盛り・小盛り・おかずのみ	642	25.9	12.4

1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	紅ショウガ入りヘルシーメンチカツ	185	11.3	8.8
	五目豆	51	3.2	1.5
	キャベツと揚げのからし和え	44	2.1	2.9
	計	565	20.8	13.7

8日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ミートローフ	176	12.7	9.5
	ツナサラダ	78	2.5	7.1
	うの花の炒り煮	68	4.1	2.3
	計	607	23.5	19.4

15日 いなり寿司弁当 700円

いなり寿司(4個入り)	418	11.1	9.5
ハンペンのチーズサンド揚げ	89	3.9	6.2
マカロニサラダ・ひじき煮	167	6.2	8.6
ブロッコリーの塩昆布和え	31	3.0	1.2
計	705	24.2	25.5

22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
	煮びたし	35	1.5	2.2
	計	564	22.4	18.3

29日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ひじきコロッケ	193	5.4	11.8
	車麩と野菜煮	117	6.8	5.5
	もやしの中華サラダ	41	0.8	2.1
	計	636	17.2	19.9

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。

ごはん 大盛り270g=421cal 普通盛り220g=343cal 小盛り160g=285cal

注文受付時間 当日受付8:30~9:00 ・事前受付 前日までの13:00~15:00

※事前注文はTEL/FAXで受け付けています。

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

