

# ランチハウスあすなろ5月

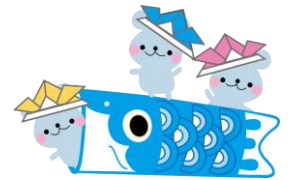
火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日



高崎弁当を14日(木)、22日(金)の2日に配達先を分けて販売します。  
 価格は650円です。普通盛り、小盛りのみのお届けとなります。  
 配達日は配布するメニュー表にてご確認をお願いします。



5日



6日

振替休日

7日

設備点検の為お休み

12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	190	11.8	8.8
	ひじき煮	63	3.1	3.3
	煮びたし	55	1.7	2.5
	計	593	20.8	15.1

13日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚肉のクワ焼き	158	15.1	7.9
	スパゲッティサラダ	104	3.1	6.3
	切干大根煮	74	2.9	2.9
	計	621	25.3	17.6

14日	高崎弁当	650円	cal	蛋白	脂肪
	高崎弁当		467	20.5	6.7
	高野豆腐と野菜煮		81	5.2	2.2
	白滝のザーサイ炒め		44	0.7	3.0
	サラダ		29	0.6	2.0
	普通盛り・小盛りのみ		621	27.0	13.9

19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	鶏の磯部揚げ	194	15.3	10.9
	あけぼの卵焼き	97	7.3	5.6
	野菜のごま酢和え	86	2.8	3.2
	計	662	29.6	20.2

20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
	ポテトのカレー炒め	57	1.0	1.1
	きゅうりともやしのさっぱりサラダ	34	1.2	2.1
	計	595	23.0	15.4

21日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ヘルシーミルクフィーフーフーフ	165	11.0	9.5
	ちくわのピーナッツ和え	85	4.8	3.1
	人参しりしり	51	2.1	3.1
	計	586	22.1	16.2

26日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚肉の生姜焼き	245	14.6	17.6
	五目きんぴら	52	1.4	2.1
	おひたし	10	1.3	0.1
	計	592	21.5	20.3

27日	当日の電話注文のみとなります。650円	cal	蛋白	脂肪
	梅ひじきご飯	353	7.3	2.7
	信田ロール	153	10.7	9.0
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	細切り野菜サラダ	58	3.5	6.3
	普通盛り、小盛り、おかずのみ	625	23.9	21.8

28日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	かき揚げ	132	4.0	7.6
	塩こうじ肉じゃが	115	4.3	3.5
	もやしの中華サラダ	35	1.5	2.2
	計	567	14.0	13.8

- ・お弁当は600円で、おかずのみは500円で販売しております。
  - ・ご飯は大盛り、普通盛り、小盛りがあり金額は変わりません。
  - ・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、山形の苜蒲さんの減農薬栽培米を使用しています。
- 大盛り 270g・・・421kcal 普通盛り 220g・・・343kcal  
 小盛り 160g・・・285kcal

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27

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

☎ 03-5698-8293 FAX 03-3695-6235

★<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>

