

# ランチハウスあすなろ6月

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	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
	ヘルシー変わり餃子	147	9.5	10.4		とり団子の甘酢あんかけ	237	18.5	12.5		あすなろシュウマイ	200	13.0	7.5
	根菜サラダ	93	1.6	6.0		里芋と野菜煮	64	2.5	0.2		ジャガイモキンピラ	80	3.2	1.6
	切り干し大根煮	74	2.9	2.9		なめ茸の五目和え	59	2.9	3.0		揚げごぼうのピリ辛和え	63	0.9	3.0
	計	599	18.2	19.8		計	645	28.1	16.2		計	628	21.3	12.6
<b>9日</b>	<b>当日の電話注文のみとなります。650円</b>				<b>10日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>11日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	鮭寿司	341	9.2	2.4		ごはん	285	4.2	0.5		ごはん	285	4.2	0.5
	信田ロール	153	10.7	9.0		和風ヘルシーチキンメンチ	195	14.9	8.3		揚げイカのアんかけ	159	7.6	8.3
	ポテトのカレー炒め	57	1.0	1.1		五目野菜のごま和え	52	2.1	2.5		がんもと野菜煮	117	6.8	5.5
	野菜サラダ	29	0.6	2.0		メンマ煮	51	2.0	3.4		キャベツと揚げのからし和え	44	2.1	2.9
	普通盛り、小盛り、おかずのみ	580	21.5	14.5		計	583	23.2	14.7		計	605	20.7	17.2
<b>16日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>17日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>18日</b>	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
	豚肉の甘辛ゴマ風味焼き	199	16.6	8.8		イカ入りヘルシーエビカツ	216	15.2	11.1		油揚げ入りキャベツロール	176	11.3	9.4
	ツナサラダ	78	2.5	7.1		ちくわの3色揚げ	96	4.5	5.2		野菜のごま酢和え	86	2.8	3.2
	きんぴらごぼう	43	0.9	0.5		白滝のザーサイ炒め	40	1.7	1.6		人参しりしり	51	2.1	3.1
	計	605	24.2	16.9		計	637	25.6	18.4		計	598	20.4	16.2
<b>23日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>24日</b>	メニュー	cal	蛋白	脂肪	<b>25日</b>	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
	ヘルシーメンチ	190	11.8	8.8		バーベキューチキン	123	14.0	2.9		ヘルシーミルフィーユカツ・トマトソース	199	12.4	11.8
	筑前煮	73	3.4	2.2		ジャーマンポテト	131	2.9	8.2		きゅうりともやしのさっぱりサラダ	34	1.2	2.1
	ミックスナムル	32	1.0	1.9		チョレギサラダ	39	1.4	2.7		竹の子と豚肉の細切炒め	83	4.0	5.8
	計	580	20.4	13.4		計	578	22.5	14.3		計	601	21.8	20.2
<b>30日</b>	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円で販売しております。・メニューの一部が変更することがあります、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 270g=421cal/普通盛り 220g=343cal/小盛り 160g=285cal 〒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 ※事前注文は前日までの13:00~15:00で受け付けています。									
	ごはん	285	4.2	0.5										
	ユーリントン	208	11.6	13.0										
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8										
	白滝サラダ	47	1.7	2.7										
	計	601	19.9	20.0										

