



ランチハウスあすなろ 7月



火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日

厨房設備の都合により配達箇所の制限を行うため、6/30(火)～7/2(木)は区役所販売をお休みします。
ご迷惑をおかけいたしますがご理解をお願いいたします。
区役所販売は7/7(火)から再開いたしますのでよろしくお願いいたします。

いつも御注文ありがとうございます！
熱中症に気を付けて元気に頑張りましょう！

7日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
豚の辛味焼き		228	14.0	16.4
ポテトのガーリックバター炒め		55	1.1	0.9
白滝サラダ		47	1.7	2.7
計		615	21.0	20.5

14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
スパゲティサラダ		104	3.1	5.3
メンマ煮		51	2.0	3.4
計		599	25.0	16.0

21日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
仕込みの為お休み				

28日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
鶏のから揚げ		156	13.5	9.9
じゃがいも煮		79	3.3	0.8
なめ茸の五目和え		42	2.3	2.7
計		562	23.3	13.9

1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
ひじき煮		63	3.1	3.3
もやしの中華サラダ		35	1.5	2.2
計		602	25.4	17.7

8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
じゃがいもキンピラ		80	3.2	1.6
五目野菜のごま和え		52	2.1	2.5
計		564	19.0	15.0

15日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
和風ヘルシーチキンメンチカツ		195	14.9	8.3
ゴーヤチャンプルー		77	4.9	5.8
野菜サラダ		29	0.6	2.0
計		586	24.6	16.6

22日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
コーンごはん		326	5.6	1.2
豚肉のクワ焼き		103	8.9	4.9
ジャーマンポテト		131	2.9	8.2
ごぼうと人参のカレーマヨサラダ		69	1.5	4.3
普通盛り・小盛り・おかずのみ		629	18.9	18.6

29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
コールスローサラダ		75	1.2	5.8
切り干し大根煮		74	2.9	2.9
計		624	20.1	18.0

2日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
とり団子の照り焼き		225	14.8	12.5
あけぼの卵焼き		97	7.3	5.6
ミックスナムル		32	1.0	1.9
計		639	27.3	20.5

9日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
当日の電話注文のみとなります。650円				
生姜油揚げご飯		403	10.8	8.3
鶏と野菜の甘酢炒め		107	8.5	4.8
ちくわのピーナッツ和え		85	4.8	3.1
おひたし		10	1.3	0.1
普通盛り・小盛り・おかずのみ		605	25.4	16.3

16日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
エビとエリンギのチリソース		178	12.5	9.2
がんもと野菜煮		117	6.8	5.5
味クラゲときゅうりの中華和え		47	5.0	1.9
計		589	20.1	20.9

23日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
豚肉のヘルシーミルフィーユカツ		165	11.0	9.5
ツナサラダ		78	2.5	7.1
ぜんまい煮		61	2.4	3.8
計		589	20.1	20.9

30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		576	17.6	18.5

・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☆シメニューは一部が変更することもあります。ご了承ください。
 ・大盛り270g＝421cal 中盛り220g＝343cal 小盛り160g＝285cal
 ★<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
 注文受付時間 ・当日 8:30～9:00
 ・事前注文 前日までの13:00～15:00

