

ラ ン チ ハ ウ ス あ す な ろ 8 月

火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日

暑中お見舞い
申し上げます

暑い日が続いていますね(;´Д`)ゞ
熱中症に気を付けて夏を乗り切りましょう!!
※混ぜご飯は普通盛り、小盛り、おかずのみの配達となります。



4日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
バーベキューチキン		123	14.0	2.9
野菜のごま酢和え		87	2.8	3.2
じゃが芋きんぴら		80	3.2	1.6
計		575	24.2	8.2

11日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
山の日				

18日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
鶏の味噌マヨ・明太マヨ焼き		156	14.7	6.8
エリンギと豚肉炒め		97	7.2	5.2
きゅうりともやしのさっぱりサラダ		34	1.2	2.1
計		572	27.3	14.6

25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
筑前煮		73	3.4	2.2
青菜のピーナッツ和え		50	2.6	2.4
計		593	21.5	13.9

5日	当日の電話注文のみとなります	650円	cal	蛋白	脂肪
枝豆ごはん		351	8.4	3.8	
かき揚げ		132	4.0	7.6	
鶏ごぼういなりと野菜煮		80	4.4	1.7	
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		607	18.9	16.0	

12日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
豚の生姜焼き		245	14.6	17.6
ぜんまい煮		61	2.4	3.8
なめ茸五目和え		42	2.3	2.7
計		633	23.5	24.6

19日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
あすなろシュウマイ		200	13.0	7.5
白滝のザーサイ炒め		44	0.7	3.0
チョレギサラダ		39	1.4	2.7
計		568	19.3	13.7

26日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
豚肉の甘辛ゴマ風味焼き		199	16.6	8.8
切干大根煮		74	2.9	2.9
白滝シルバーサラダ		58	1.0	4.8
計		616	24.7	17.0

6日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
信田ロール		153	10.7	9.0
スパゲティサラダ		104	3.1	5.3
ひじき煮		63	3.1	3.3
計		605	21.1	18.1

13日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
揚げ夏野菜のカレー煮		165	4.9	12.3
がんもと野菜煮		117	6.8	5.5
トマトの冷製		17	0.6	0.1
計		584	16.5	18.4

20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
ゴーヤチャンプルー		77	4.9	5.8
五目野菜のごま和え		52	2.1	2.5
計		604	23.0	17.6

27日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
しそ入り豆腐チキンバーグ		186	16.7	8.7
マカロニサラダ		107	3.1	6.3
メンマ煮		51	2.0	3.4
計		629	26.0	18.9

・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。金額はわかりません。

・おかずは100円引きで販売しております☆彡

・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。

・大盛り 270g=421cal/普通盛り 220g=343cal/小盛り 160g=285cal

★ホームページ開設しました⇒<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

当日注文受付時間 8:30~9:00

事前注文受付時間 前日までの13:00~15:00

※事前注文でもお断りする場合があります。ご了承ください。

