

ランチハウスあすなろ 9月



まだまだ暑い日が続いていますね(´▽｀)

9月も暑さにも負けず心を込めて手作りのお弁当をお届けします(๑•̀•́)✧



火 曜 日					水 曜 日					木 曜 日				
1日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪	2日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪	3日	当日の電話注文のみとなります 650円			
ごはん		285	4.2	0.5	ごはん		285	4.2	0.5	梅ひじきご飯	353	7.3	2.7	
豚の生姜焼き		245	14.6	17.6	ヘルシーイカ入りエビカツ		216	15.2	11.1	信田ロール	153	10.7	9.0	
ポテトのガーリック炒め		55	1.1	0.9	ぜんまい煮		61	2.4	3.8	細切り野菜サラダ	58	3.5	6.3	
チョレギサラダ		39	1.4	2.7	きゅうりともやしのサッパリサラダ		34	1.2	2.1	白滝ザーサイ炒め	44	0.7	3.0	
計		624	21.3	21.7	計		596	23.0	17.5	普通盛り・小盛り・おかずのみ	608	22.2	21.0	
8日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪	9日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪	10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	豚肉の甘辛ゴマ風味焼き		199	16.6	8.8	ヘルシーメンチカツ		190	11.8	8.8
野菜のごま酢和え		86	2.8	3.2	白滝のチャプチェ風		79	1.8	4.3	ごぼうと人参のカレー風味サラダ		69	1.5	4.3
切り干し大根煮		74	2.9	2.9	もやしの中華サラダ		35	1.5	2.2	メンマ煮		47	1.8	3.2
計		592	19.4	17.0	計		598	24.1	15.8	計		591	19.3	16.8
15日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪	16日	当日の電話注文のみとなります 650円				17日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5	高菜じゃこごはん		332	6.8	2.9	ごはん		285	4.2	0.5
とりの味噌マヨ焼き・明太子焼き		156	14.7	6.8	回鍋肉		112	6.1	6.5	豆腐入りハンバーグ		213	15.9	11.7
エリンギと豚肉炒め		97	7.2	5.2	里芋と野菜煮		64	2.5	0.2	なめたけの五目和え		59	2.9	3.0
ミックスナムル		32	1.0	1.9	ちくわのさっぱりサラダ		37	2.9	0.4	ポテトのカレー炒め		57	1.0	1.1
計		570	27.1	14.4	普通盛り・小盛り・おかずのみ		545	18.3	10.0	計		614	24.0	16.3
22日					23日					24日				
国民の休日					秋分の日					設備点検の為お休み				
29日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪	30日	メ ニ ュ ー	cal	蛋白	脂肪	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 TEL 03-5698-8293 FAX 03-3695-6235 ・事前注文は電話とFAXで受け付けています。 ※注文数が多い場合事前注文をお断りさせていただくことがあります				
ごはん		285	4.2	0.5	ごはん		285	4.2	0.5					
バーベキューチキン		123	14.0	2.9	とり団子の甘酢あんかけ		237	18.5	12.5					
ジャーマンポテト		131	2.9	8.2	高野豆腐と野菜煮		81	5.2	2.2					
白滝サラダ		47	1.7	2.7	ひじきサラダ		53	2.6	3.0					
計		586	22.8	14.3	計		656	30.5	18.2					

・お弁当は600円、おかずのみは100円引きです。

ご飯は大盛り・普通盛り・小盛りがあります。

ごはん大盛り270g＝421cal 普通盛り220g＝343cal 小盛り160g＝285cal ホームページでもメニューが見られます!! <http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>

・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。

