

# ランチハウスあすなろ 4月

火曜日

4月も沢山のご注文お待ちしております(\*^▽^\*)



7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
	エリンギと豚肉炒め	97	7.2	5.2
	煮びたし	35	1.7	2.5
	計	570	23.8	17.2
14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
	白和え	88	4.6	5.6
	筑前煮	73	3.4	2.2
	計	593	21.7	18.7
21日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚肉の辛味焼き	228	14.0	16.4
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	ミックスナムル	32	1.0	1.9
	計	606	21.6	22.6
28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
	スパゲッティサラダ	104	3.1	5.3
	白滝のチャプチェ	79	1.8	4.3
	計	591	23.1	13.0

水曜日

1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クカツ	165	11.0	9.5
	ジャーマンポテト	131	2.9	8.2
	人参サラダ	29	0.6	2.5
	計	610	18.7	20.7
8日	当日の電話注文のみとなります。650円			
	竹の子ご飯	348	8.2	3.9
	豚肉の甘辛ゴマ風味	199	16.6	8.8
	野菜のごま味噌掛け	68	2.1	2.3
	五目豆	51	3.2	1.5
	普通盛り、小盛り、おかずのみ	666	30.1	16.5
15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豆腐入り和風ハンバーグ	213	15.9	11.7
	ひじき煮	63	3.1	3.3
	きゅうりともやしのさっぱりサラダ	34	1.2	2.1
	計	595	24.4	17.6
22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	紅生姜入りヘルシーメンチ	185	11.3	8.8
	根菜サラダ	93	1.6	6.0
	人参のはちみつキンピラ	58	0.9	2.1
	計	621	18.0	17.4
29日	昭和の日			

木曜日

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風	211	16.2	11.8
	野菜のゴマ酢和え	83	3.8	4.9
	里芋と野菜煮	64	2.5	0.2
	計	643	26.7	17.4
9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	195	14.9	8.3
	ちくわのピーナツ和え	85	4.8	3.1
	白滝ザーサイ炒め	44	0.7	3.0
	計	609	24.6	14.9
16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ビーフストロガノフ	213	9.2	13.8
	新じゃが芋甘煮	79	3.3	0.8
	チョレギサラダ	39	1.4	2.7
	計	616	18.1	17.8
23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	麻婆豆腐	118	7.7	7.5
	がんと野菜煮	117	6.8	5.5
	なめ茸の五目和え	59	2.9	3.0
	計	579	21.6	16.5
30日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	長芋入りふわふわオムレツ	111	7.6	7.4
	マカロニサラダ	107	3.1	6.3
	竹の子と豚肉の細切炒め	83	4.0	5.8
	計	586	18.9	20.0

・お弁当は600円、おかずは500円です。 お米は、山形の菖蒲さんが栽培している減農薬米を使用しています。

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。 ごはん 大盛り270g=421cal 普通盛り220g=343cal 小盛り160g=285cal

・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。

・**ご注文は当日の電話注文以外に事前注文受け付けています。前日までの13:00~15:00で、電話・FAXで受け付けています。**

※事前注文分が予定数に達した場合当日に注文をお願いすることがあります。ご了承ください。

当日の注文受付時間 8:30~9:00

TEL:03-5698-8293 FAX:03-3695-6235

〒124-0005 葛飾区宝町2-2-27

