



ランチハウスあすなろ 9月



食欲の秋！おいしいものが沢山の季節になりました!!
ランチハウスあすなろでは心を込めたお弁当をお届けします(๑•̀•́)✧



火 曜 日					水 曜 日					木 曜 日				
5日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	6日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	7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
紅ショウガ入りヘルシーメンチ		185	11.3	8.8	とりの味噌マヨ焼き・明太子焼		156	14.7	6.8	あすなろシューマイ		200	13.0	7.5
金時豆		116	1.7	0.3	ジャーマンポテト		131	2.9	8.2	ツナサラダ		78	2.5	7.1
ポテトのカレー炒め		57	1.0	0.9	ミックスナムル		32	1.0	1.9	ポテトのガーリック炒め		55	1.1	0.9
計		643	18.2	10.5	計		604	22.8	17.4	計		618	20.8	16.0
12日					13日					14日				
仕込みの為お休み					メニュー					メニュー				
					鶏ごぼうご飯		407	11.5	5.5	ごはん		285	4.2	0.5
仕込みの為お休み					鮭のバター醤油焼き		167	12.5	13.2	きんぴらバーグ		219	16.6	11.7
					白滝ジャコ炒め		40	1.7	1.6	ブロッコリーとエビの卵マヨサラダ		85	6.5	4.8
仕込みの為お休み					野菜のピリ辛和え		33	1.4	1.6	ぜんまい煮		61	2.4	3.8
					計		647	27.1	21.9	計		650	29.7	20.8
19日					20日					21日				
仕込みの為お休み					メニュー					メニュー				
					ごはん		285	4.2	0.5	レンコンしそごはん		302	5.9	1.5
仕込みの為お休み					ヘルシー変わり餃子		147	9.5	10.4	豚肉のねぎソース和え		208	11.6	13.0
					マカロニサラダ		104	3.2	6.8	メンマ煮		47	1.8	3.2
仕込みの為お休み					白滝のチャプチェ風		79	1.8	4.3	細切り野菜サラダ		58	3.5	6.3
					計		615	18.7	22.0	計		615	22.8	24.0
26日					27日					28日				
メニュー					メニュー					メニュー				
ごはん		285	4.2	0.5	ごはん		285	4.2	0.5	ごはん		285	4.2	0.5
揚げだし豆腐のあんかけ		148	6.7	9.8	茄子はさみ揚げ		195	3.6	11.4	豚肉変り天ぷら		251	12.5	15.6
じゃが芋インゲン煮		93	3.6	3.5	がんと野菜煮		117	6.8	5.5	冬瓜のスープ煮		53	1.8	2.1
竹の子と豚肉の細切炒め		83	4.0	5.8	人参はちみつきんぴら		41	0.8	2.1	白滝サラダ		47	1.7	2.7
計		609	18.5	19.6	計		638	15.4	19.5	計		636	20.2	20.9

・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。

・おかずのみは500円です☆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。

ごはん大盛り290g=470cal 普通盛り230g=386cal 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>

注文受付時間 ・当日受付 8:30~9:30

・事前受付 13:00~16:00

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。

