

ランチハウスあすなろ 9月


火曜日				
31日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚肉ロールフライ・ちくわチーズフライ	270	11.5	19.2
	ひじきサラダ	53	2.6	3.0
	きんぴらごぼう	43	0.9	0.5
	からし酢みそ	36	2.9	0.5
	計	704	22	23.7
7日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	カラフル枝豆ごはん	368	8.7	3.8
	豚肉のクワ焼ゴマ風味	103	8.9	4.9
	ブロッコリーとエビの卵マヨサラダ	85	6.5	4.8
	キュウリの甘酢漬け	29	0.7	1.1
	ちくわのピーナッツ和え	82	1.5	2.2
	計	667	26.3	16.8
14日	メニュー	cal	蛋白	脂肪

水曜日				
1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	レンコンしそごはん	319	6.2	1.7
	茄子はさみ揚げ	149	3.6	11.4
	ちくわのチリソース	82	3.6	3.6
	メンマ煮	47	1.8	3.2
	筑前煮	73	3.4	2.2
	計	670	18.6	22.1
8日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	紅ショウガ入りヘルシーメンチ	185	11.3	8.8
	野菜のゴマ酢あえ	83	3.8	4.9
	細切り野菜サラダ	58	3.5	6.3
	ポテトのガーリック炒め	55	1.1	0.9
	計	683	24.2	21.4
15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪

木曜日				
2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	特製からあげ おろし添え	215	18.5	10.9
	じゃが芋きんぴら	72	3.0	5.6
	細切り野菜サラダ	58	3.5	6.3
	わかめのピリ辛	41	1.1	3.1
	計	688	30.6	26.4
9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	きのこコロッセ	214	6.3	13.3
	切り干し大根サラダ	84	3.7	5.4
	変りひじき煮	63	3.1	3.3
	ハチミツみそきんぴら	44	0.8	2.1
	計	707	18	24.6
16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪

いなり弁当



21日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
 厨房設備点検のため、お休みいたします。				
28日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	とりの味噌マヨ焼き・明太子焼き	177	18.1	7.5
	タイ風白滝サラダ	34	2.3	1.6
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	じゃが芋のごま味噌掛け	86	2.6	3.2
	計	660	29.9	16.6

22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	鯖のみそ煮	234	11.2	16.7
	ちくわのオイスター炒め	76	3.2	1.8
	白滝のチャプチェ風	64	1.8	4.3
	きゅうりともやしのサッパリサラダ	34	1.2	2.1
	計	710	21.9	25.4
29日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚肉変り天ぷら	251	12.5	15.6
	山くらげのピリ辛炒め	54	1.3	3.0
	煮びたし	35	1.7	2.5
	白滝サラダ	47	1.7	2.7
	計	689	21.7	24.3

23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
				
30日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ヘルシーイカ入りエビカツ	216	15.2	11.1
	あげ茄子と青菜のおひたし	75	1.0	6.1
	ミックスナムル	32	1.0	1.9
	金時豆	70	1.0	0.2
	計	695	22.7	19.8

・お弁当は550円です。ご飯は大・中・小盛りがあります。 ・おかずのみは450円です☆

・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。

☎ 03-5698-8293

FAX03-3695-6235

ごはん大盛り310g=520cal 中盛り250g=420cal

小盛り180g=302ca

<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>