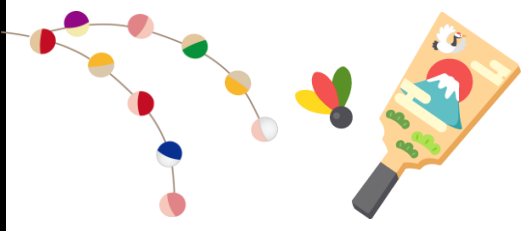


ランチハウスあすなろ 1月

火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日



2021年



よい年になりますように！

美味しいお弁当をお届けできますように！



5日

仕入れの都合上、
お休みさせていただきます。

6日

仕入れの都合上、
お休みさせていただきます。

7日

仕込み・営業準備のため、
お休みさせていただきます。

12日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	さばの味噌煮	234	11	17
	きんぴらごぼう	56	1.4	2.1
	五目煮なます	56	2.7	2.1
	だし巻き卵	72	5.2	5.3
	計	720	25	27

13日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	エビピラフ	374	10.6	3.8
	トリの磯部揚ポン酢おろし	210	18.7	11.1
	おでん風煮物	59	3.9	1.7
	もやしの中華サラダ	35	1.5	2.2
	日の出寒天	38	0.1	0
	計	716	34.8	18.8

14日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	イカシューマイ	168	11.2	5.2
	ジャーマンポテト	131	2.9	8.2
	山くらげ煮	78	2.5	4.3
	青菜のナムル	21	0.7	1.5
	計	700	21.8	19.7

19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	高崎弁当	454	20.8	6.7
	さつま芋のレモン煮	91	1.3	0.1
	イカ入りエビカツ	122	7.7	5
	人参のはちみつきんぴら	41	0.8	2.1
	漬物	9	0.6	0.1
	普通盛り・小盛のみ☆彡 計	717	31.2	14

20日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	鮭の幽庵焼き	161	12.6	9.7
	切り干し大根煮	74	2.9	2.9
	和風キッシュ	94	6.3	6.2
	白和え	62	3.3	3.5
	計	693	30	22.8

21日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	春巻き	298	10.4	17.1
	白滝ジャコ炒め	33	1.7	1.6
	ひじきサラダ	53	2.6	3
	大根の梅和え	10	0.5	0
	計	696	19.7	22.2

26日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	和風ヘルシーチキンメンチ	195	14.9	8.3
	マセドニアンサラダ	120	3.2	6.8
	うの花のいり煮	68	4.1	2.3
	ミックスナムル	31	1	1.9
	計	716	27.7	19.8

27日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	油揚げ入り白菜ロール	190	9.6	6.5
	白滝チャプチェ風	64	1.8	4.3
	エビサラダ	62	3.4	3.7
	じゃがいもきんぴら	80	3.2	1.6
	計	698	23	16.6

28日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	塩酢豚	257	9.3	15.2
	メンマ煮	47	1.8	3.2
	五目野菜のごま和え	52	2.1	2.5
	紅白煮なます	56	2.7	2.1
	計	714	20.4	23.5

- ・お弁当は550円です。ご飯は大、普通、小、半盛りがあります。
- ・おかずのみ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。

ごはん大盛り310g=520cal 中盛り250g=420cal
小盛り180g=302cal 半盛り140g=235cal