

# ランチハウスあすなろ 8月

火曜日

水曜日

木曜日

いつもご注文ありがとうございます！！今年は梅雨が長引き、じめじめとした日々がつづいておりましたが…。  
 いよいよ夏も本番ですね。夏祭りに花火大会、海やプールやキャンプ。今年も難しそうですね。  
 夏休み、お盆休みも目の前ですが、暫く自粛の日々が続きそうですね(+\_+)  
 ランチハウスあすなろは8/13(金)～8/17日(火)まで夏季休業となりますので宜しくお願い致します。



3日

健康診断のため、お休み致します。

10日

厨房内清掃・仕込みのため、お休み致します。

17日

仕入れの都合上、お休み致します

24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	とりの粉茶揚げ・おろしポン酢添え	194	15.3	10.9
	マカロニサラダ	107	3.1	6.3
	きゅうりのピリ辛漬け	29	0.7	1.1
	五目きんぴら	56	1.4	2.1
	計	688	25	20.9

4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚肉のタンドリー風	208	14.8	14.6
	白滝ザーサイ炒め	44	0.7	3.0
	ごぼうと枝豆のかき揚げ	144	3.8	7.3
	簡単しば漬け	9	0.6	0.1
	計	707	24.4	25.5

11日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚の生姜焼き	245	14.6	17.6
	山クラゲのピリ辛炒め	54	1.3	3.0
	茄子の味噌炒め	81	3.5	4.4
	ブロッコリーの塩昆布和え	10	1.3	0.1
	計	692	25.2	25.6

18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	エビとエリンギのチリソース	178	12.5	9.2
	キャベツの塩麹炒め	75	5.0	4.1
	ポテトのミートソース焼き	107	3.6	4.9
	タイ風白滝サラダ	34	2.3	1.6
	計	696	27.9	20.3

25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ハムのチーズサンドカツ	177	7.9	12.4
	きゃべつの甘酢漬け	29	0.7	1.1
	信田ロール	93	6.3	4.5
	白滝シルバーサラダ	58	1.0	4.8
	計	659	20.4	23.3

5日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	揚げイカのおんかけ	148	7.1	8.2
	ちくわのピーナツ和え	85	4.8	3.1
	なめ茸五目和え	42	2.3	2.7
	じゃが芋いんげん煮	93	3.6	3.5
	計	670	22.3	18.0

12日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	エビシュウマイ	160	12.3	4.0
	厚揚げの中華風うま煮	129	8.4	7.9
	白滝サラダ	47	1.7	2.7
	ひじき煮	63	3.1	3.3
	計	701	30	18.4

19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	梅ジャコごはん	324	5.9	1.5
	茄子のはさみ揚げ	149	3.6	11.4
	じゃがいもコーンまぶし	103	2.3	4.8
	つけもの	9.0	0.6	0.1
	切干大根煮	74	2.9	2.9
	計	659	15	20.7

26日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	バーベキューチキン	139	17.4	3.2
	チョレギサラダ	39	1.4	2.7
	車麩と野菜煮	117	6.8	5.5
	野菜のツナソース	79	2.9	6.2
	計	676	33.0	18.1

・お弁当は550円です。ご飯は大、普通、小、半盛りがあります。金額はわかりません。  
 ・おかずのみも450円で販売しております☆  
 ・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。  
 大盛り 310g=520cal/中盛り 250g=420cal/小盛り 180g=302c

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27  
 TEL 03-5698-8293  
 FAX 03-3695-6235

注文受付時間 AM8:30~9:30

★ホームページ開設しました⇒<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>





# 暑中お見舞い 申し上げます

302	4.5	0.5
166	8.4	6.8
91	3.2	6.2

ごはん	4.5	0.5
豚肉のタン	15.0	14.6
白滝ザー	3.7	0.7
ゴボウと枝	14.4	3.8
つけもの	0.0	0.6
計	24.6	



梅ジャコごはん	324	5.9	1.5
なすのはさみ揚げ	149	3.6	11.4
じゃがいもコーンまぶ	103	2.3	4.8
簡単しば漬け	9	0.6	0.1
切干大根煮	74	2.9	2.9
計	659	15.3	20.7



ポテトサラダ	8	2.0	8.2	揚げイカのおんかけ	164	9.7	8.3
五目野菜のゴマ和え	52	2.1	2.5	ちくわのピーナツ和え	85	4.8	3.1
こんにゃくのからし酢	32	0.4	2.0	なめ茸五目和え	42	2.3	2.7
計	182	5.1	12.8	じゃが芋いんげん煮	93	3.6	3.5
				計	384	20.4	17.6

ごはん	302	4.5	0.5
エビいりシュウマイ	160	12.3	4.0
厚揚げの中華風うま	129	8.4	8.4
白滝サラダ	39	1.7	2.7
ひじき煮	63	3.1	3.3
計	693	30	18.9

ごはん	302	4.5	0.5
バーベキューチキン	139	17.4	3.2
チョレギサラダ	39	1.4	2.7
車麩と野菜煮	117	6.8	5.5
野菜のツナソースかけ	79	2.9	6.2
計	676	33.0	18.1

梅ジャコごはん	342	5.9	1.5
なすのはさみ揚げ	149	3.6	11.4
ジャーマンポテト	131	2.9	8.2
カレー風味ピクルス	21	0.8	0.0

切干大根煮	74	2.9	2.9
計	717	16.1	24