

ランチハウスあすなろ 7月

火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日

平素よりランチハウスあすなろをご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。
 新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う臨時休業により、お客様へご不便・ご迷惑をおかけしましたこととお詫び申し上げますとともに、多くの皆様からご理解を賜りましたことに感謝申し上げます。
 営業再開にあたり、お客様と従業員の安全を最優先に考え、新型コロナウイルス感染症拡大防止に取り組んでまいります。
 パックでのお届になりますので回収は御座いません。
配達時にお弁当と引き換えで代金をお支払い下さい。何卒ご理解を賜りますようお願い致します。

7日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		302	4.5	0.5
きんぴらバーグ		195	13.8	9.8
イカときくらげの和え物		35	3.3	1.4
高野豆腐と野菜煮		81	5.2	2.2
スパゲティーサラダ		104	3.1	5.3
計		717	29.9	19.2

14日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		302	4.5	0.5
サバカレー焼き		194	10.2	14.4
切り干し大根サラダ		84	3.7	5.4
じゃがいもと昆布煮		86	2.7	0.4
こんにゃくのヒリヒリ煮		24	0.4	2.0
計		690	21.5	22.7

21日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		302	4.5	0.5
和風シソ風味チキンメンチカツ		195	14.9	8.3
キャベツと揚げのからし和え		44	2.1	2.9
山くらげのピリ辛		54	1.3	3.0
ブロッコリーとエビの卵マヨサラダ		85	6.5	4.8
計		680	29.3	19.5

28日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
コーンごはん		362	7.7	1.4
豚のヘルシー梅サンドカツ		195	13.3	11.0
揚げなすとオクラのおひたし		59	1.2	40.0
ポテトのガーリックバター炒		55	1.1	0.9
カレー風味ピクルス		21	0.8	0.0
計		692	24.1	53.3

8日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		302	4.5	0.5
とりオランダ揚げ		200	12.4	9.5
じゃがいものコーンまぶし		103	2.3	4.8
いんげんのツナソース		79	2.9	3.6
簡単しば漬け		39	0.7	0.0
計		723	22.8	18.4

15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		302	4.5	0.5
ヘルシー煮込みハンバーグ		247	17.4	13.8
野菜サラダ		29	0.6	2.0
厚揚げとインゲン煮		103	0.6	2.0
蒸しキャベツのおひたし		10	1.3	0.1
計		691	24.4	18.4

22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		302	4.5	0.5
とり団子の甘酢あんかけ		223	13.8	11.7
ゴーヤインゲンチャンプル		77	4.9	5.8
ワカメと油揚げ煮		55	1.9	3.8
トマトの冷菜		17	0.6	0.1
計		674	25.7	21.9

29日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		320	6.3	0.8
イカシューマイ		168	11.2	5.2
揚げ夏野菜のカレー煮		165	4.9	11.9
野菜のドレッシング漬け		41	0.1	2.7
ブロッコリーのおひたし		10	1.3	0.1
計		704	23.8	20.7

9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
高崎弁当《中盛り・小盛のみ》		454	20.8	6.7
特製細切り野菜サラダ・梅卵		107	7.1	9.3
白滝ジャコ炒め		33	1.7	1.6
ちくわのピーナッツ和え		85	4.8	3.1
つけもの		9	0.6	0.0
計		688	35	20.7

16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		302	4.5	0.5
酢豚		266	9.4	15.2
ゴボウと人参のカレー風味サラダ		69	1.5	4.3
なめ茸の五目和え		42	2.3	2.7
キュウリの甘酢漬け		29	0.7	1.1
計		708	18.4	23.8



30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		123	14.0	2.9
ツナサラダ		78	2.5	7.1
車麩と野菜煮		117	6.8	5.5
からし酢味噌		36	2.9	0.5
計		656	30.7	16.5

・お弁当は550円です。ご飯は大、普通、小盛があります
 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。

大盛り 310g=520cal/中盛り 250g=420cal/小盛り 180g=302cal

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27
 TEL&FAX 03-5698-8293
 注文受付時間 AM 8:30~9:30