

ランチハウスあすなろ 12月

火曜日				
3日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	トリのオランダ揚げ	249	18.8	11.9
	人参サラダマスタード風味	29	0.6	2.0
	切り干し大根煮	74	2.9	2.9
	ごま和え	35	1.7	1.9
	計	689	28.5	19.2
10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	生姜油揚げごはん	387	8.4	7.1
	イカ・ポテトのミックスフライ	212	9.7	12.8
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	つけもの・サラダ	22	1.3	0.1
	りんごのワイン煮	40	0.1	0
	計	722	21.9	23.8
17日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚の辛味焼き	228	14.0	16.4
	大根ゆず味噌かけ	37	1.6	0.7
	かぼちゃの甘煮	51	1.2	0.1
	エビサラダ	62	3.4	3.7
	計	680	24.7	21.4
24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
!!先着限定200食!! 普通盛り・小盛りのみのお届になります☆ クリスマス弁当				

水曜日				
4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
 施設内研修のため、 お休みいたします				
11日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	油揚げ入りロールキャベツ	168	10.9	8.7
	ちくわのチリソース	82	3.6	3.6
	根菜サラダ	93	1.6	6.0
	五目豆	51	3.2	1.5
	計	696	23.8	20.3
18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	きのこごはん	360	9.9	4.0
	豚肉野菜巻き	168	13.5	6.2
	ひじき煮	63	3.1	3.3
	ポテトのカレー炒め	41	1	0.9
	ブロッコリーのチーズ卵	70	5.3	4.8
	計	702	32.8	19.2
25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
厨房内清掃のため、 お休みいたします 				

木曜日				
5日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ミートローフ	176	12.7	9.5
	大根と牛すじの煮込み	83	7.6	6.2
	山クラゲ煮	78	2.5	4.3
	ひじきサラダ	53	2.6	3
	計	692	29.9	23.5
12日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	えびグラタン	175	8.5	8.6
	大根サラダ	68	6.8	2.4
	筑前煮	73	3.4	2.2
	白和え	88	4.6	5.6
	計	706	27.8	19.3
19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ホタテ入りカニ玉風	186	12.8	11.7
	揚げごぼうのピリ辛煮	63	0.9	3
	豚肉からし生油和え	103	5.8	7.9
	韓国風なます	37	0.6	2.6
	計	691	24.6	25.7

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

良い大年を



今年も1年間、御注文いただきありがとうございました☆
 来年度もよろしく願い致します。
 26日(水)より冬季休業に入ります。
 2020年は1月9日(木)より営業を開始します☆

- ・お弁当は550円です。ご飯は大、中、小、半盛りがあります。小、半シール10個で100円引きです。
- ・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。