

ランチハウスあすなろ 2月

火曜日					水曜日					木曜日						
1	メニュー	cal	蛋白	脂肪	2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	3日	メニュー	cal	蛋白	脂肪		
	ごはん	302	4.5	0.5		ごはん	302	4.5	0.5		ごはん	302	4.5	0.5		
	鶏団子の甘酢あんかけ	223	13.8	12		豚肉タンドリー	208	14.6	14.6		いわしの梅フライ	75	6.1	4.2		
	切り昆布と野菜の炒り煮	53	2.4	2		炒り豆腐	62	3.7	2.7		大豆とごぼうのカレー煮	200	11	11		
	ブロッコリーとエビのサラダ	48	3.9	2.6		ポテトのガーリック炒め	55	1.1	0.9		絹揚げと野菜煮	103	6.4	5.1		
	金時豆	79	1.6	0.3		ツナサラダ	78	2.5	7.1		白菜の甘酢漬	29	0.7	1.1		
	計	705	26.2	17		計	705	26.4	25.8		計	709	29	22.1		
8日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪		
	ひじきごはん	370	7.6	2.7		ごはん	302	4.5	0.5		ごはん	302	4.5	0.5		
	豚肉のねぎソース和え	208	11.6	13		揚げイカのあんかけ	164	9.7	8.3		ビーフストロガノフ	213	9.2	13.8		
	ちくわのさっぱりサラダ	37	2.9	0.4		マセドニアンサラダ	120	3.2	6.8		エビ入りサラダ	62	3.4	3.7		
	メンマ煮	47	1.8	3.2		ごぼう味噌	62	3.1	1.8		じゃがいもきんぴら	80	3.2	1.6		
	人参シシリ	51	2.1	3.1		ミックスマムル	32	1	1.9		コーンとブロッコリー炒め	40	1.6	1.8		
	計	713	26	22		計	680	22	19.3		計	697	21.9	21.4		
15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	16日	五目いなり4個 とりの辛味揚げ マカロニサラダ ブロッコリーの塩昆布和え ひじき煮・ミニデザート					17日			cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5									418	11	9.5	
	ブリの幽庵焼き	173	13.3	11									164	9.7	8.3	
	ポテトのコーンまぶし	103	2.3	4.8									120	3.2	6.8	
	チョコレギサラダ	39	1.4	2.7									32	1	1.9	
	いんげんのツナソース	79	2.9	6.2									62	3.1	1.8	
	計	696	24.4	24.7									796	28	28	
22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	23日	天皇誕生日					24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	
	ごはん	302	4.5	0.5								ごはん	302	4.5	0.5	
	鶏のマスタード醤油からめ	197	19.2	9								さばの味噌煮	234	11	17	
	筑前煮	73	3.4	2.2								じゃがいもきんぴら	80	3.2	1.6	
	五目野菜のゴマ和え	52	2.1	2.5								人参サラダ	29	0.6	2	
	野菜のピリ辛	33	1.4	1.6								キャベツの麻婆みそ炒め	77	4.1	5.1	
	計	657	30.6	16								計	722	24	26	

※2日に分けて販売いたします。お手元のメニューで曜日をご確認下さい



まだまだ寒い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？
新型コロナウイルスが猛威を振るっていますが、手洗いうがいは勿論のこと、規則正しい生活、バランスの取れた食事が基本ですね(*^-^*)
2月は節分に因んだ食材を多く取り入れたメニューとなっております。

・お弁当は550円です。ご飯は大、中、小、半盛りがあります。
・おかずのみは450円です☆彡 ・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。
〒124-0005 葛飾区宝町2-2-27

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

TEL03-5698-8293
FAX03-3695-6235

注文時間8:30~9:30