

ランチハウスあすなろ 2月

火曜日

水曜日

木曜日



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。



2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	いわしの梅フライ	75	6.1	4.2
	大豆とごぼうのカレー煮	200	11.4	11
	野菜のピリ辛和え	33	1.4	1.6
	筑前煮	73	3.4	2.2
	計	683	26.8	19.7

9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ブリの幽庵焼き	173	13.3	11
	ヘルシートマトグラタン	93	6.2	3.9
	チョレギサラダ	39	1.4	2.7
	ちくわのピーナツ和え	85	4.8	3.1
	計	692	30.2	20.7

16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	とりの辛味あげ	223	15.4	10
	ブロッコリーの塩昆布和え	10	1.3	0.1
	マカロニサラダ	107	3.1	6.3
	ひじき煮	63	3.1	3.3
	計	705	27.4	21

23日

天皇誕生日

3日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	煮込み豆腐ハンバーグ	232	20	12.8
	ひじきサラダ	53	2.6	3.0
	かぼちゃ煮	51	1.2	0.1
	ごぼうの胡麻和え	48	1.5	1.7
	計	686	30	18.1

10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚肉のねぎソース和え	208	11.6	13
	もやし中華サラダ	35	1.5	2.2
	ポテトのコーンまぶし	103	2.3	4.8
	大根のきんぴら	28	1.1	0.1
	計	676	21	20.6

17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
	じゃがいもきんぴら	80	3.2	1.6
	人参サラダ	29	0.6	2
	キャベツの麻婆みそ炒め	77	4.1	5.1
	計	722	24	26.2

24日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ひじきごはん	370	7.6	2.7
	油揚げキャベツロール	197	12.2	11.3
	ちくわのさっぱりサラダ	37	2.9	0.4
	メンマ煮	47	1.8	3.2
	人参シリシリ	51	2.1	3.1
	計	702	26.6	20.7

4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	豚肉タンドリー	208	14.6	14.6
	炒り豆腐	62	3.7	2.7
	ポテトのガーリック炒め	55	1.1	0.9
	ツナサラダ	78	2.5	7.1
	計	705	26.4	25.8

11日

建国記念の日

18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	鶏のマスタード醤油からめ	197	19.2	9
	白菜の甘酢漬	29	0.7	1.1
	五目野菜のゴマ和え	52	2.1	2.5
	絹揚げと野菜煮	103	6.4	5.1
	計	683	32.9	18

25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	302	4.5	0.5
	ヘルシースコッチエッグ	195	13.7	11.4
	塩麴肉じゃが	115	4.3	3.5
	野菜のツナソース	79	2.9	6.2
	ワカメのなめ茸和え	10	0.8	0.2
	計	701	26.2	21.8

・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

TEL/FAX03-5698-8293

注文時間8:30~9:30