

ランチハウスあすなろ 7月

火 曜 日				水 曜 日				木 曜 日					
				<p>いつも御注文ありがとうございます！！ 蒸し暑い毎日が続いていますが、皆様いかがおすごしでしょうか？ 7日の高崎弁当は、いつもより食数を増やしての販売予定です。ありがたいことに毎日完売が続いております。 1人でも多くのお客様にお弁当が届けられたらなという感謝の気持ちを込め、 7月も営業してまいります！</p>									
5日	メニュー			cal	蛋白	脂肪	6日	メニュー			cal	蛋白	脂肪
ごはん				302	5	1	ごはん				302	4.5	0.5
とりオランダ揚げ				200	12	10	豚肉サラダ				221	10.8	16.7
じゃがいものコーンまぶし				103	2	5	高野豆腐と野菜煮				81	5.2	2.2
野菜のツナソースかけ				79	3	4	なめ茸の五目和え				42	2.3	2.7
計				684	22	18	計				646	22.8	22.1
12日	メニュー			cal	蛋白	脂肪	13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
豚のヘルシー梅サンドカツ				195	13.3	11.0	ビーフストロガノフ・グラッセ				213	9.2	13.8
じゃがいもと昆布煮				86	2.7	0.4	マカロニサラダ				107	3.1	6.3
揚げ茄子とオクラのおひたし				59	1.2	40.0	煮びたし				35	1.7	2.5
計				642	18.6	55.3	計				657	19	23.1
19日	<p style="color: red;">仕入れの都合によりお休みします。</p> 						20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
							味クラゲときゅうりの中華和え				47	5.0	1.9
							ごぼうと人参のカレー風味サラダ				69	1.5	4.3
							計				641	24.8	18.4
26日	メニュー			cal	蛋白	脂肪	27日	メニュー			cal	蛋白	脂肪
コーンごはん				362	7.7	1.4	ごはん				320	6.3	0.8
サバカレー焼き				194	10.2	14.4	ヘルシー煮込みハンバーグ				247	17.4	13.8
ワカメと油揚げ煮				55	1.9	3.8	ごぼうの唐揚げ・漬物				71	3.7	1.8
野菜のドレッシング漬け				41	0.1	2.7	ワカメのなめ茸和え				10	0.8	0.2
計				652	19.9	22.3	計				648	28.2	16.6
7日	メニュー			cal	蛋白	脂肪	14日	メニュー			cal	蛋白	脂肪
高崎弁当《中・小盛りのみの販売》				454	20.8	6.7	ごはん				302	4.5	0.5
				107	7.1	9.3	いかシュウマイ				168	11.2	5.2
				33	1.7	1.6	揚げ夏野菜のカレー煮				165	4.9	11.9
				85	4.8	3.1	人参サラダ				29	0.6	2.5
				計	679	34.4	20.7	計			664	21.2	20.1
21日	メニュー			cal	蛋白	脂肪	28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
ナス入りエスニックバーグ				203	15.0	11.2	豚肉のチーズ巻き揚げ				231	15.1	13.6
スパゲッティサラダ				104	3.1	5.3	厚揚げといんげん煮				103	0.6	2.0
ポテトのガーリックバター炒め				55	1.1	0.9	なすの中華ドレッシング				38	0.6	2.6
計				664	23.7	17.9	計				674	20.8	18.7

・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

★<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27

☎ 03-5698-8293

FAX 03-3695-6235

注文受付時間 AM 8:30~9:30