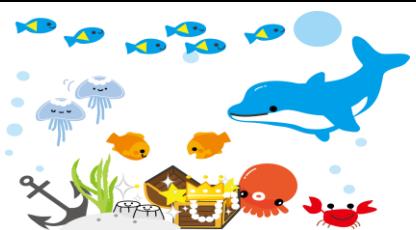


ランチハウスあすなろ7月

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なら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	6日 メニュー	7日 メニュー
ごはん とりオランダ揚げ じゃがいものコーンまぶし 野菜のツナソースかけ	ごはん 豚肉サラダ 高野豆腐と野菜煮 なめ茸の五目和え	高崎弁当《中・小盛りのみの販売》 野菜の細切りサラダ・梅卵 白滝ジャコ炒め ちくわのピーナッツ和え
計 684 22 18	計 646 22.8 22.1	計 679 34.4 20.7
12日 メニュー	13日 メニュー	14日 メニュー
ごはん 豚のヘルシー梅サンドカツ じゃがいもと昆布煮 揚げ茄子とオクラのおひたし	ごはん ビーフストロガノフ・グラッセ マカロニサラダ 煮びたし	ごはん いかシュウマイ 揚げ夏野菜のカレー煮 人参サラダ
計 642 18.6 55.3	計 657 19 23.1	計 664 21.2 20.1
19日	20日 メニュー	21日 メニュー
仕入れの都合によりお休みします。	ごはん とり団子の甘酢あんかけ 味クラゲときゅうりの中華和え ごぼうと人参のカレー風味サラダ	ごはん ナス入りエスニックバーグ スパゲッティサラダ ポテトのガーリックバター炒め
	計 641 24.8 18.4	計 664 23.7 17.9
26日 メニュー	27日 メニュー	28日 メニュー
コーンごはん サバカレー焼き ワカメと油揚げ煮 野菜のドレッシング漬け	ごはん ヘルシー煮込みハンバーグ ごぼうの唐揚げ・漬物 ワカメのなめ茸和え	ごはん 豚肉のチーズ巻き揚 厚揚げといんげん煮 なすの中華ドレッシング
計 652 19.9 22.3	計 648 28.2 16.6	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☆メニューは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