



ランチハウスあすなろ 1月 差し替え



設備の不具合により1部メニュー(青色部分)を変更致します。差し替えをお願い致します。
 それにより、食数を制限しての販売となり予定数に達した場合ご注文をお断りをする場合があります。
 大変申し訳ありませんが、ご理解とご協力のほどお願い致します。

火 曜 日					水 曜 日					木 曜 日				
7日					8日					9日				
冬季休業					仕込みの為お休み					メニュー				
					15日 当日の電話注文のみとなります。					cal 蛋白 脂肪				
14日					15日					ごはん				
仕込みの為お休み					鶏ごぼうご飯					ヘルシー変わり餃子				
					白身フライ					黒豆煮				
					きんぴらごぼう					白和え				
					なます					計				
					計					16日				
21日					22日					メニュー				
メニュー					メニュー					cal 蛋白 脂肪				
ごはん					ごはん					ごはん				
イカフライ					肉団子のきのこあんかけ					酢豚				
エリンギと豚肉炒め					冬野菜のゴロゴロ炒め					ワカメと油揚げ煮				
ひじきサラダ					チョレギサラダ					青菜のナムル				
計					計					計				
28日					29日					30日				
メニュー					メニュー					メニュー				
cal 蛋白 脂肪					cal 蛋白 脂肪					cal 蛋白 脂肪				
ごはん					ごはん					ごはん				
厚揚げの中華風うま煮					とりのマスタードしょう油からめ					エビのクリーム煮				
筑前煮					ジャーマンポテト					トマト煮				
野菜のごま味噌がけ					キャベツの和え物					ツナサラダ				
計					計					計				

・お弁当は600円でおかずのみは500円です。ご飯は大盛り、普通盛り、小盛りがあり金額は変わりません。

ごはん大盛り290g=470cal 普通盛り230g=386cal 小盛り160g=285cal

・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。

・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。

前日までの13:00~16:00事前注文を受け付けています。**※前日までに予定数が達し電話、FAXでもご注文をお断りする場合があります。ご了承ください。**

