



ランチハウスあすなろ 1月



2025年!

よい年になりますように! 美味しいお弁当をお届けできますように!



2025年も栄養満点の手作り弁当をお届けいたします!!
今年もランチハウスあすなろを宜しくお願いいたします(*^_^*)



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	cal	蛋白	脂肪			
										ごはん	285	4.2	0.5			
仕込みの為お休み					15日 当日の電話注文のみとなります。					ヘルシー変わり餃子	147	9.5	10.4			
										黒豆煮	76	4.2	2.1			
21日					22日					白和え	62	3.3	3.5			
										計	570	21.2	16.5			
28日					29日					16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪		
										ごはん	285	4.2	0.5			
計					計					回鍋肉	112	6.1	6.5			
										鶏ごぼうご飯	407	11.5	5.5			
計					計					スパゲッティサラダ	104	3.1	5.3			
										白身フライ	140	5.1	9.5			
計					計					車麩と野菜煮	117	6.8	5.5			
										ぜんまい煮	61	2.4	3.8			
計					計					23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪		
										紅白煮なます	25	0.7	0.0			
計					計					ごはん	285	4.2	0.5			
										計	633	19.7	18.8			
計					計					酢豚	266	9.4	15.2			
										計	623	25.0	13.7			
計					計					ワカメと油揚げ煮	55	1.9	3.8			
										計	608	23.9	16.6			
計					計					29日	メニュー	cal	蛋白	脂肪		
										計	627	16.2	21.0			
計					計					30日	メニュー	cal	蛋白	脂肪		
										計	608	23.9	16.6			
計					計					ごはん	285	4.2	0.5			
										計	634	27.4	18.8			
計					計					豚肉変わり天ぷら	251	12.5	15.6			
										計	664	25.0	23.6			
計					計					あけぼの卵焼き	97	7.3	5.6			
										計	664	25.0	23.6			
計					計					ミックスマムル	31	1.0	1.9			
										計	664	25.0	23.6			

・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。**

