



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
14日					15日					16日							
仕込みの為お休み					当日の電話注文のみとなります。					メニュー							
					cal	蛋白	脂肪	ごはん		285	4.2	0.5					
21日					22日					23日							
メニュー					メニュー					メニュー							
cal	蛋白	脂肪	ごはん		285	4.2	0.5	ごはん		285	4.2	0.5					
イカシューマイ		188	11.0	5.0	きのこ入り和風ハンバーグ		219	16.6	11.7	酢豚		266	9.4	15.2			
エリンギと豚肉炒め		97	7.2	5.2	冬野菜のゴロゴロ炒め		65	1.7	1.7	ワカメと油揚げ煮		55	1.9	3.8			
ひじきサラダ		53	2.6	3.0	チョレギサラダ		39	1.4	2.7	青菜のナムル		21	0.7	1.5			
計		623	25.0	13.7	計		608	23.9	16.6	計		627	16.2	21.0			
28日					29日					30日							
メニュー					メニュー					メニュー							
cal	蛋白	脂肪	ごはん		285	4.2	0.5	ごはん		285	4.2	0.5	ごはん		285	4.2	0.5
厚揚げの中華風うま煮		129	8.4	7.9	とりのマスタードしょう油からめ		197	19.2	9.0	豚肉変わり天ぷら		251	12.5	15.6			
じゃがいものコーンまぶし		103	2.3	4.8	ジャーマンポテト		131	2.9	8.2	あけぼの卵焼き		97	7.3	5.6			
野菜のごま味噌がけ		68	2.1	2.3	キャベツの和え物		21	1.1	1.1	ミックスマムル		31	1.0	1.9			
計		585	17.0	15.5	計		634	27.4	18.8	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。**

