

ランチハウスあすなろ 10月



火 曜 日


水 曜 日

木 曜 日



いつもご注文ありがとうございます<(__ __)>
 10月は『あすなる特製いなり寿司弁当』を販売します！
 17日、18日の2日間で配達先を分けます！お手元のメニュー表でご確認ください！



1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	3日	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
	スペイン風オムレツ	148	11.0	8.0		とりのゴマ衣揚げ	215	18.5	10.9		ミートローフ	176	12.7	9.5
	スパゲッティサラダ	104	3.1	5.3		厚揚げとインゲン煮	81	5.2	2.2		ブロッコリーとエビの卵マヨサラダ	85	6.5	4.8
	キャベツの塩こうじ炒め	75	5.0	4.1		ワカメのからし酢みそ和え	36	2.9	0.5		ポテトのガーリックバター炒め	55	1.1	0.9
	計	612	23.3	17.9		計	617	30.8	14.1		計	601	24.5	15.7
8日	当日の電話注文のみとなります				9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	栗入りさつまいもごはん	359	5.1	0.6		ごはん	285	4.2	0.5		ごはん	285	4.2	0.5
	きのこ入りハンバーグ	219	16.6	12.0		豚の生姜焼き	245	14.6	17.6		豚肉の野菜巻き	168	13.5	6.2
	切干し大根煮	74	2.9	2.9		野菜のチーズ卵添え	75	5.5	4.9		根菜サラダ	93	1.6	6.0
	おひたし	10	1.3	0.1		韓国風なます	37	0.6	2.6		ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	計	662	25.9	15.6		計	642	24.9	25.6		計	607	21.7	16.5
15日	仕込みの為お休み 				16日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	17日	いなり寿司弁当			
						ごはん	285	4.2	0.5		いなり寿司(4個入り)	418	11.1	9.5
						竹の子と豚肉の細切り炒め	82	4.0	5.8		特製鶏のから揚げ	104	9.0	6.6
						鯖のゴマ醤油焼き	214	11.0	18.5		マカロニサラダ・ひじき煮	167	6.2	8.6
						人参サラダ	29	0.6	2.0		ブロッコリーの塩昆布和え・ミニゼリー	31	3.0	1.2
						計	610	19.8	26.8		計	720	29.3	25.9
22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	24日	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
	とり団子の照り焼き	225	14.8	12.5		マーボ豆腐	118	7.7	7.5		豚肉の辛味焼き	228	14.0	16.4
	白滝のチャプチェ	79	1.8	4.3		がんと野菜煮	117	6.8	5.5		野菜のごま味噌がけ	68	2.1	2.3
	野菜のドレッシング漬	41	0.1	2.7		さつまいもサラダ	82	0.6	4.1		五目きんぴら	56	1.4	2.1
	計	630	20.9	20.0		計	602	19.3	17.6		計	637	21.7	21.3
29日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	30日	当日の電話注文のみとなります				31日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5		きのこごはん	343	9.6	4.0		ごはん	285	4.2	0.5
	ヘルシーメンチカツ	190	11.8	8.8		バーベキューチキン	139	17.4	3.2		豚肉の変わり天ぷら	251	12.5	15.6
	炒り豆腐	62	3.7	2.7		うの花の炒り煮	68	4.1	2.3		かぼちゃサラダ	85	0.9	3.5
	キャベツと揚げのからし和え	44	2.1	2.9		白滝のシルバーサラダ	58	1.0	4.8		煮びたし	35	1.5	2.2
	計	581	21.8	14.9		計	608	32.1	14.3		計	656	19.1	21.8

お弁当は600円です。ご飯は大盛り・普通盛り・小盛りがあります。
 おかずのみは500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。
 ごはん 大盛り290g=470cal 普通盛り230g=386cal 小盛り160g=285cal
 注文受付時間 当日受付8:30~9:00・事前受付 前日までの13:00~16:00
 ※事前注文はTEL/FAXで受け付けています。 TEL:03-5698-8293 FAX:03-3695-6235

