

ランチハウスあすなろ 11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。
配達先を7日、8日の2日間に分けてあすなろ特製「高崎弁当」を販売致します。
お手元のメニュー表にてご確認ください(*▽*)



5日					6日					7日					
仕込みの為お休み					メニュー					高崎弁当					
					cal	蛋白	脂質	cal	蛋白	脂質	cal	蛋白	脂質		
ごはん					285	4.2	0.5	ごはん	285	4.2	0.5	高崎弁当	467	20.5	6.7
メンマ煮					51	2.0	3.4	オムレツきのソース	225	15.1	15.4	高野豆腐と野菜煮	81	5.2	2.2
鯖の味噌煮					235	11.3	16.7	エリンギと豚肉炒め	97	7.2	5.2	白滝のペペロンチーノ風	40	1.7	1.6
五目野菜のごま和え					52	2.1	2.5	ゴボウのごま和え	48	1.5	1.7	サラダ	29	0.6	2.0
計					623	19.6	23.1	計	655	28.0	22.8	普通盛り・小盛りのみ	617	28.0	12.5
12日					13日					14日					
メニュー					メニュー					メニュー					
cal	蛋白	脂質	cal	蛋白	脂質	cal	蛋白	脂質	cal	蛋白	脂質				
ごはん	285	4.2	0.5	ごはん	285	4.2	0.5	ごはん	285	4.2	0.5				
豚肉の辛味サラダ	110	6.4	7.9	オムレツきのソース	225	15.1	15.4	あすなろシュウマイ	200	13.0	7.5				
車麩と野菜煮	117	6.8	5.5	エリンギと豚肉炒め	97	7.2	5.2	炒り豆腐	62	3.7	2.7				
ちくわのピーナツ和え	85	4.8	3.1	ゴボウのごま和え	48	1.5	1.7	ひじきサラダ	53	2.6	3.0				
計	597	22.2	17.0	計	655	28.0	22.8	計	600	23.5	13.7				
19日					20日					21日					
当日の電話注文のみとなります					メニュー					メニュー					
cal	蛋白	脂質	cal	蛋白	脂質	cal	蛋白	脂質	cal	蛋白	脂質				
生姜油揚げごはん	370	8.1	4.0	ごはん	285	4.2	0.5	ごはん	285	4.2	0.5				
すき焼き風煮	131	9.4	7.1	油淋鶏	197	18.0	9.0	豚肉のヘルシーミルフィーユかつ	122	9.6	6.0				
チクワの三色揚げ	96	4.5	5.2	さつま芋とリンゴの重ね煮	101	0.6	1.6	マセドニアンサラダ	120	3.2	6.8				
人参サラダ	29	0.6	2.0	ミックスマムル	32	1.0	1.9	白滝のチャプチェ風	79	1.8	4.3				
計	626	22.6	18.3	計	615	23.8	13.0	計	606	18.8	17.6				
26日					27日					28日					
メニュー					当日の電話注文のみとなります					メニュー					
cal	蛋白	脂質	cal	蛋白	脂質	cal	蛋白	脂質	cal	蛋白	脂質				
ごはん	285	4.2	0.5	ひじきごはん	353	7.3	2.7	ごはん	285	4.2	0.5				
鶏団子の甘酢あんかけ	237	18.5	12.5	豚肉の甘辛ゴマ風味焼き	199	16.6	8.8	ヘルシーイカ入りエビカツ	216	15.2	11.1				
ツナサラダ	78	2.5	7.1	きんぴらごぼう	43	0.9	0.5	キャベツの塩こうじ炒め	75	5.0	4.1				
かぼちゃの甘煮	51	1.2	0.1	白滝サラダ	47	1.7	2.7	もやしの中華サラダ	35	1.5	2.2				
計	651	26.4	20.2	計	642	26.5	14.7	計	611	25.9	17.9				

お弁当は600円、おかずのみは500円で提供しております。

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があります。

前日までの13:00~16:00で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やFAXでのご注文をお断りする場合があります。ご了承ください。

