



ランチハウスあすなろ2月



火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日

2月も食数を制限しての販売となります。予定数の達した場合ご注文をお断りする場合がございます。ご理解とご協力をお願いします。



4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ポークチャップ	226	13.1	11.3
	切り干し大根煮	74	2.9	2.9
	キャベツと揚げのからし和え	44	2.1	2.9
	計	629	22.3	17.6

11日
建国記念日

18日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豆腐入り和風ハンバーグ	213	15.9	11.7
	筑前煮	73	3.4	2.2
	白滝サラダ	47	1.7	2.7
	計	618	25.2	17.1

25日
仕込みの為お休み

5日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	大豆とごぼうのカレー煮	200	11.4	11.2
	魚の梅フライ	75	6.1	4.2
	なめ茸の五目和え	47	2.7	3.0
	計	607	24.4	18.9

12日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	麻婆豆腐	118	7.7	7.5
	マカロニサラダ	120	3.2	6.8
	切り昆布と野菜の炒り煮	53	2.4	2.0
	計	576	17.5	16.8

19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚生姜焼き	245	14.6	17.6
	ぜんまい煮	62	2.4	3.8
	野菜のドレッシング漬け	41	0.1	2.7
	計	633	21.3	24.6

26日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ハンパンのチーズサンド揚げ	138	5.8	7.5
	ツナサラダ	78	2.5	7.1
	ポテトのガーリックバター炒め	55	1.1	6.5
	計	556	13.6	21.6

6日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚肉ねぎ味噌焼き	194	13.1	11.0
	ひじき煮	63	3.1	3.3
	細切り野菜サラダ	58	3.5	6.3
	計	600	23.9	21.1

13日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	油淋豚	208	11.6	13.0
	海鮮白滝チャプチェ	81	5.7	3.0
	もやしの中華サラダ	35	1.5	2.2
	計	609	23.0	18.7

20日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	エリンギと豚肉炒め	97	7.2	5.2
	鯖のカレー焼き	184	9.1	13.4
	白滝のシルバーサラダ	58	1.0	4.8
	計	624	21.5	23.9

27日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	とりの辛味揚げ	223	15	10
	炒り豆腐	62	3.7	2.7
	きゅうりともやしのさっぱりサラダ	34	1.2	2.1
	計	604	24.5	15.7

- ・お弁当は600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
 - ・おかずのみは500円です☆彡 ・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。
 - ・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。
- 前日までの13:00~16:00で事前注文を受付けています。

※事前注文には限りがあります。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。

