



ランチハウスあすなろ3月

火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日

今月も栄養たっぷりの手作り弁当をお届けします!!
ご注文お待ちしております(≧▽≦)

※予定数に達した場合ご注文をお断りする場合がございます。ご了承ください。



4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	5日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	6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
	鯖のゴマ揚げ青シソドレッシング	291	11.1	23.2		野菜の肉巻き	168	13.5	6.2		ユーリントン	208	11.6	13.0
	里芋と野菜煮	64	2.5	0.2		スパゲッティサラダ	104	3.1	5.3		卵の花の炒り煮	68	4.1	2.3
	人参サラダ	29	2.6	2.0		筑前煮	73	3.4	2.2		青菜のピーナッツ和え	50	2.6	2.4
	計	669	20.4	25.9		計	630	24.2	14.2		計	611	22.5	18.2
11日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	12日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	13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
	とり団子の甘酢あんかけ	237	18.5	12.5		ヘルシーメンチ	190	11.8	8.8		あすなろシュウマイ	200	13.0	7.5
	じゃが芋と昆布煮	86	2.7	0.4		野菜のごま酢和え	86	2.8	3.2		ツナサラダ	78	2.5	7.1
	キャベツと揚げの辛し和え	44	2.1	2.9		炒り豆腐	62	3.7	2.7		五目きんぴら	56	1.4	2.1
	計	652	27.5	16.3		計	623	22.5	15.2		計	619	21.1	17.2
18日	当日の電話注文のみとなります。				19日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	20日	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">春分の日</p>			
	生姜油揚げごはん	370	8.1	7.1		ごはん	285	4.2	0.5					
	イカ入りヘルシーエビカツ	216	15.2	11.1		豚肉の辛味焼き	228	14.0	16.4					
	人参シリシリ	51	2.1	3.1		がんと野菜煮	117	6.8	5.5					
	キャベツの和え物	21	1.1	0.6		チョコレギサラダ	39	1.4	2.7					
	計	658	26.5	21.9		計	669	26.4	25.1					
25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	26日	メニュー	cal	蛋白	脂肪	27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
	きのこ入り和風ハンバーグ	219	16.6	11.7		京風豆腐春巻き・イカフライ	246	12.4	15.6		ヘルシー変わり餃子	147	9.5	10.4
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8		なめ茸の五目和え	59	2.9	3.0		ポテトサラダ	123	3.0	6.3
	韓国風なます	37	0.6	2.6		メンマ煮	51	2.0	3.4		切り干し大根煮	68	2.9	2.9
	計	602	23.8	18.6		計	641	21.5	22.5		計	623	19.6	20.1

・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500円です☆

ごはん大盛り290g=470cal 普通盛り230g=386cal 小盛り160g=285cal

・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。

