



ランチハウスあすなろ 7月



火曜日

水曜日

木曜日



いつも御注文ありがとうございます！！
 18日(木)、19日(金)はあすなろ特製いなり寿司弁当を販売します。
 配達先を2日間に分けて販売いたしますのでお手元のメニュー表でご確認ください。



2日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	鶏のつまみ揚げ	166	9.4	11.4
	じゃが芋とインゲン煮	93	3.6	3.5
	白滝サラダ	47	1.7	2.7
	計	591	18.9	18.1

9日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	とり団子の甘酢あんかけ	223	13.8	11.7
	里芋と野菜煮	64	2.5	0.2
	イカときゅうりのねぎ塩和え	32	3.7	4.1
	計	604	24.2	16.5

仕込みの為お休み



23日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	紅生姜入りヘルシーメンチ	185	11.3	8.8
	コールスローサラダ	75	1.2	5.8
	切り干し大根煮	74	2.9	2.9
	計	619	19.6	18.0

30日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	厚揚げの中華風うま煮	129	8.4	7.9
	車麩と野菜煮	117	6.8	5.5
	ツナサラダ	78	2.5	7.1
	計	609	21.9	21.0

3日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ビーフストロガノフ・人参グラッセ	213	9.2	13.8
	筑前煮	73	3.4	2.2
	なめ茸の五目和え	42	2.3	2.7
	計	613	19.1	19.2

10日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	鶏の明太マヨ・味噌マヨ焼き	156	14.7	6.8
	じゃがいものコーンまぶし	103	2.3	4.8
	ぜんまい煮	61	2.4	3.8
	計	605	23.6	15.9

17日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	鯖の味噌煮	235	11.3	16.9
	人参しりしり	51	2.1	3.1
	味クラゲときゅうりの中華和え	47	5.0	1.9
	計	618	22.6	22.4

24日	当日の電話注文のみとなります。			
	コーンごはん	326	5.6	1.2
	豚肉の甘辛ゴマ風味	199	16.6	8.8
	五目きんぴら	56	1.4	2.1
	煮びたし	35	1.7	2.5
	計	616	25.3	14.6

31日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ひじきコロッケ	193	5.4	11.8
	豚肉とキャベツの塩こうじ炒め	75	5.0	4.1
	ごぼうと人参のカレーマヨサラダ	69	1.5	4.3
	計	622	16.1	20.7

4日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚肉の冷しゃぶサラダ	221	10.8	16.7
	揚げごぼうのピリ辛煮・漬物	72	1.5	3.1
	メンマ煮	51	2.0	3.4
	計	629	18.5	23.7

11日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	豚のヘルシー梅サンドカツ	178	11.9	11.3
	ゴーヤチャンプル	77	4.9	5.8
	揚げ茄子入りおひたし	68	1.5	6.1
	計	608	22.5	23.7

18日	いなり寿司弁当			
	いなり寿司(4個)	401	10.8	9.5
	特製鶏のから揚げ	156	13.5	9.9
	スパゲッティサラダ・サラダ・ひじき煮	167	6.2	8.6
	ミニゼリー・キャベツの和え物	75	1.2	0.2
	計	799	31.7	28.2

25日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	油淋豚(ユーリントン)	208	11.6	13
	じゃが芋とインゲンのピーナッツ和え	127	2.9	6.7
	トマトの冷菜	17	0.6	0.1
	計	637	19.3	20.3

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27

TEL 03-5698-8293

FAX 03-3695-6235

注文受付時間 ・当日 8:30~9:00
 ・事前注文 前日までの13:00~16:00

・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。
 ・大盛り290g=470cal 中盛り230g=386cal 小盛り160g=285cal

★<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>

