

ランチハウスあすなろ 8月



火 曜 日

水 曜 日

木 曜 日

暑い日が続いていますね(;´Д`)ゞ
熱中症に気を付けて野菜たっぷりのあすなろ弁当で体力をつけましょう

※8/17～8/20まで夏季休業の為お休みとなります。



6日	当日の電話注文のみとなります		
しそごはん	292	5.6	1.7
きのこ入り和風ハンバーグ	219	16.6	11.7
じゃが芋のごま味噌掛け	86	2.6	3.2
白滝ザーサイ炒め	44	0.7	3.0
計	641	25.5	19.6

13日

仕込みの為お休み

20日

夏季休業

27日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
春巻き		298	10.4	17.1
ワカメと油揚げ煮		55	1.9	3.8
トマトの冷製		17	0.6	0.1
計		655	17.1	21.5

7日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
茄子のはさみ揚げ		149	3.6	11.4
がんもと野菜煮		117	6.8	5.5
チョレギサラダ		39	1.4	2.7
計		590	16.0	20.1

14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
茄子の味噌炒め		81	3.5	4.4
カレー風味ピクルス		20	0.5	0.0
計		594	19.8	17.9

21日

仕込みの為お休み

28日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
豚肉のヘルシーミルクフィークカツ		165	11.0	9.5
ジャーマンポテト		131	2.9	8.2
イカときゅうりの梅和え		22	3.0	0.1
計		603	21.1	18.3

1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
豚肉のねぎみそ焼き		194	13.1	11.0
ちくわのピーナツ和え		85	4.8	3.1
海鮮白滝チャプチェ風		81	5.7	3.0
計		645	27.8	17.6

8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
鮭の西京焼き		166	12.9	10.1
ワカメときゅうりのからし酢味噌和え		36	2.9	0.5
計		584	27.2	16.3

15日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
鶏と野菜の甘酢炒め		195	12.6	8.9
ひじき煮		63	3.1	3.3
白滝シルバーサラダ		58	1.0	4.8
計		601	20.9	17.5

22日	当日の電話注文のみとなります		
枝豆ごはん	351	8.4	3.8
豚肉のクワ焼き	103	8.9	4.9
野菜のごま酢和え	87	2.8	3.2
切干大根煮	74	2.9	2.9
計	615	23.0	14.8

29日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん		285	4.2	0.5
ヤンニョムチキン風		117	9.1	5.6
肉じゃが		136	5.3	3.9
揚げナス入りおひたし		68	1.5	0.1
計		606	20.1	10.1

・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。金額はわかりません。

・おかずは500円で販売しております☆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。

・大盛り 290g=470cal/普通盛り 230g=386cal/小盛り 160g=285cal

★ホームページ開設しました⇒<http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27

TEL 03-5698-8293

FAX 03-3695-6235

当日注文受付時間 8:30~9:00

事前注文受付時間 前日までの13:00~16:00

