



# ランチハウスあすなろ 9月



まだまだ暑い日が続いていますね(´▽｀)  
9月も暑さにも負けず心を込めて手作りのお弁当をお届けします(๑•̀ ̎•̀)♡



火 曜 日				水 曜 日				木 曜 日			
<b>3日</b> 当日の電話注文のみとなります				<b>4日</b> メニュー				<b>5日</b> メニュー			
鮭ごはん	332	9.2	2.4	ごはん	285	4.2	0.5	ごはん	285	4.2	0.5
豚肉の甘辛ゴマ風味焼き	199	16.6	8.8	油揚げキャベツ入りロール	176	11.3	9.4	あすなろシュウマイ	200	13.0	7.5
ぜんまい煮	61	2.4	3.8	細切り野菜サラダ	58	3.5	6.3	ツナサラダ	78	2.5	7.1
もやし中華サラダ	35	1.5	2.2	ポテトのカレー炒め	57	1.0	0.9	メンマ煮	47	1.8	3.2
計	627	29.7	17.2	計	576	20.0	17.1	計	610	21.5	18.3
<b>10日</b>				<b>11日</b> メニュー				<b>12日</b> メニュー			
仕込みの為お休み				ごはん	285	4.2	0.5	ごはん	285	4.2	0.5
				とりの味噌マヨ焼き・明太子焼き	156	14.7	6.8	ヘルシーイカ入りエビカツ	216	15.2	11.1
				金時豆	116	1.7	0.3	じゃが芋きんぴら	80	3.2	1.6
				白滝ジャコ炒め	40	1.7	1.6	キャベツと揚げのからし和え	44	2.1	2.9
				計	597	22.3	9.2	計	625	24.7	16.1
<b>17日</b>				<b>18日</b> メニュー				<b>19日</b> 当日の電話注文のみとなります			
仕込みの為お休み				ごはん	285	4.2	0.5	レンコンごはん	302	5.9	1.7
				蒸し鶏の辛味サラダ	91	9.5	4.2	紅ショウガ入りヘルシーメンチ	185	11.3	8.8
				鯖のカレー焼き	216	10.8	16.2	ポテトのガーリック炒め	55	1.1	0.9
				人参はちみつきんぴら	41	0.8	2.1	白滝サラダ	47	1.7	2.7
				計	633	25.3	23.0	計	589	20.0	14.1
<b>24日</b>				<b>25日</b> 当日の電話注文のみとなります				<b>26日</b> メニュー			
仕込みの為お休み				鶏ごぼうご飯	407	11.5	5.5	ごはん	285	4.2	0.5
				ハンペンチーズサンド揚げ	138	5.8	7.5	豚肉の梅サンド焼き	178	12	10
				里芋と野菜煮	64	2.5	0.2	白滝のチャプチェ風	79	1.8	4.3
				野菜のピリ辛和え	33	1.4	1.6	ひじきサラダ	53	2.6	3.0
				計	642	21.2	14.8	計	595	20.5	18.0

・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。  
 ・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。  
 ごはん大盛り290g=470cal 普通盛り230g=386cal 小盛り160g=285cal  
 ホームページでもメニューが見られます!! <http://www.amune.or.jp/dai2asunaro>

注文受付時間 ・当日受付 8:30~9:00  
 ・事前受付 前日までの13:00~16:00  
 TEL 03-5698-8293  
 FAX 03-3695-6235

※事前注文は電話とFAXで受け付けています。

