ランチハウスあすなろ5月



火 曜 日 || 水 曜 日

8(木)、9(金)はあすなろ特製いなり寿司弁当を販売します(≧▽≦)/ 配達日を2日間に分けますのでお配りしたメニュー表にて配達日をご確認ください! ※物価高騰により今回からいなり弁当を650円を値上げ致します。

6月

振替休日

13日 メニュー	cal	蛋白	脂肪		
ごはん	285	4.2	0.5		
ユーリントン	208	11.6	13.0		
ぜんまい煮	61	2.4	3.8		
イカときゅうりの和え物	24	3.7	4.1		
計	578	21.9	21.4		
20日 当日の電話注文	のみと	のみとなります。			
生姜油揚げごはん	370	8.1	7.1		
豚肉のクワ焼き	103	8.9	4.9		
ジャガイモきんぴら	80	3.2	1.6		
白滝のシルバーサラダ	58	1.0	4.8		
計	611	21.2	18.4		
<i>27日</i> メニュー	cal	蛋白	脂肪		
ごはん	285	4.2	0.5		
回鍋肉	170	6.1	6.5		
鶏ごぼういなりと野菜煮	80	4.4	1.7		
煮びたし	55	1.7	2.5		
計	590	16.4	11.2		

7日

仕込みの為お休み

14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	237	18.5	12.5
がんもと野菜煮	81	5.2	2.2
もやしの中華サラダ	35	1.5	2.2
計	638	29.4	17.4
21日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
ミートローフ・人参オレンジ煮	197	12.9	9.5
春キャベツのマカロニサラダ	107	3.1	6.3
ポテトのカレー炒め	57	1.0	1.1
計	646	21.2	17.4
28日 メニュー	cal	蛋白	脂肪
ごはん	285	4.2	0.5
とりの明太マヨ・味噌マヨ焼き	156	14.7	6.8
トマト煮	94	3.3	6.3
野菜のごま酢和え	86	2.8	3.2
計	621	25.0	16.8

ペルシーメンチ じゃが芋のごま味噌がけ 86 2.6 3.2 メンマ煮 51 2.0 3.4 計 612 20.6 15.5 8日	1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
じゃが芋のごま味噌がけ 86 2.6 3.2 3.4 3.5 3.5 3.6 3.2 3.4 3.5 3	ごはん		285	4.2	0.5
メンマ煮 51 2.0 3.4 3.5 612 20.6 15.5 8日 いなり寿司弁当 650円 いなり寿司(4個入り) 418 11.1 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 9.5 156 13.5 156	II '	*	190	11.8	8.8
計 612 20.6 15.9 8日	じゃが寺	^E のごま味噌がけ	86	2.6	3.2
おおり 寿司 弁 当 650円	メンマ煮		51	2.0	3.4
いなり寿司(4個入り)					15.9
特製からあげ 156 13.5 9.8 スパゲッティサラダ・変わりひじき煮 167 6.2 8.6 ブロッコリーの塩昆布和え・ミニデザート 31 3.0 1.2 計 772 33.8 29.2 が 3.8 29.2			<u>弁 当</u>	650P	<u> </u>
スパゲッティサラダ・変わりひじき煮 167 6.2 8.6 ブロッコリーの塩昆布和え・ミニデザート 31 3.0 1.2 計 772 33.8 29.2 15日 メニュー cal 蛋白 脂肪ではん 285 4.2 0.5 豚肉の甘辛ゴマ風味焼き 199 16.6 8.8 炒り豆腐 62 3.7 2.7 なめ茸の五目和え 59 2.9 3.0 計 605 27.4 15.0 22日 メニュー cal 蛋白 脂肪ではん 285 4.2 0.5 オムレツ デミソース添え 234 16.0 16.0 16.0 16.0 16.0 16.0 16.0 16.0			418	11.1	9.5
プロッコリーの塩昆布和え・ミニデザート 31 3.0 1.2 33.8 29.2 15日	特製から	らあげ	156	13.5	9.9
計 772 33.8 29.2 15日 メニュー cal 蛋白 脂肪ではん 285 4.2 0.5 豚肉の甘辛ゴマ風味焼き 199 16.6 8.8 炒り豆腐 62 3.7 2.7 2.7 cal 蛋白 脂肪ではん 285 4.2 0.5 22日 メニュー cal 蛋白 脂肪ではん 285 4.2 0.5 15.0 22日 メニュー cal 蛋白 脂肪ではん 285 4.2 0.5 15.0 29日 メニュー cal 蛋白 脂肪ではん 285 4.2 0.5 15.0 29日 メニュー cal 蛋白 脂肪ではん 285 4.2 0.5 15.0 1	スパゲッラ	-ィサラダ・変わりひじき煮	167	6.2	8.6
15日 メニュー cal 蛋白 脂肪ではん 285 4.2 0.5 199 16.6 8.8 199 16.6 8.8 199 16.6 8.8 199 16.6 8.8 199 16.6 8.8 199 16.6 8.8 199 16.6 8.8 199 16.6 8.8 199 16.6 8.8 199 16.6 8.8 15.0 16.0	ブロッコリー	-の塩昆布和え・ミニデザート	31	3.0	1.2
ごはん 285 4.2 0.5 豚肉の甘辛ゴマ風味焼き 199 16.6 8.8 炒り豆腐 62 3.7 2.7 なめ茸の五目和え 59 2.9 3.0 計 605 27.4 15.0 22日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 285 4.2 0.5 オムレツ デミソース添え 234 16.0 16.0 竹の子と豚肉の細切炒め 83 4.0 5.8 白滝サラダ 47 1.7 2.7 計 649 25.9 25.0 29日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 285 4.2 0.5 豚肉の辛味焼き 228 14.0 16.4 細切り野菜サラダ 58 3.5 6.3 ワカメと油揚げ煮 55 1.9 3.8		計	772	33.8	29.2
豚肉の甘辛ゴマ風味焼き 199 16.6 8.8 8.8 9り豆腐 なめ茸の五目和え 59 2.9 3.0 計 605 27.4 15.0 15.0 15.0 15.0 15.0 15.0 15.0 15.0		メニュー	cal	蛋白	脂肪
炒り豆腐 62 3.7 2.7 なめ茸の五目和え 59 2.9 3.0 計 605 27.4 15.0 22日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 285 4.2 0.5 オムレツ デミソース添え 234 16.0 16.0 竹の子と豚肉の細切炒め 83 4.0 5.8 白滝サラダ 47 1.7 2.7 計 649 25.9 25.0 29日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 285 4.2 0.5 豚肉の辛味焼き 228 14.0 16.4 細切り野菜サラダ 58 3.5 6.3 ワカメと油揚げ煮 55 1.9 3.8	ごはん		285	4.2	0.5
なめ茸の五目和え 59 2.9 3.0 計 605 27.4 15.0 22日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 285 4.2 0.5 オムレツ デミソース添え 234 16.0 16.0 竹の子と豚肉の細切炒め 83 4.0 5.8 白滝サラダ 47 1.7 2.7 計 649 25.9 25.0 29日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 285 4.2 0.5 豚肉の辛味焼き 228 14.0 16.4 細切り野菜サラダ 58 3.5 6.3 ワカメと油揚げ煮 55 1.9 3.8	豚肉の	甘辛ゴマ風味焼き	199	16.6	8.8
計60527.415.022日メニューcal蛋白脂肪ごはん2854.20.5オムレツデミソース添え23416.016.0竹の子と豚肉の細切炒め834.05.8白滝サラダ471.72.7計64925.925.029日メニューcal蛋白脂肪ごはん2854.20.5豚肉の辛味焼き22814.016.4細切り野菜サラダ583.56.3ワカメと油揚げ煮551.93.8	炒り豆腐	. 취	62	3.7	2.7
22日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 285 4.2 0.5 オムレツ デミソース添え 234 16.0 16.0 竹の子と豚肉の細切炒め 83 4.0 5.8 白滝サラダ 47 1.7 2.7 計 649 25.9 25.0 29日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 285 4.2 0.5 豚肉の辛味焼き 228 14.0 16.4 細切り野菜サラダ 58 3.5 6.3 ワカメと油揚げ煮 55 1.9 3.8	なめ茸の	の五目和え	59	2.9	3.0
ごはん 285 4.2 0.5 オムレツ デミソース添え 234 16.0 16.0 竹の子と豚肉の細切炒め 83 4.0 5.8 白滝サラダ 47 1.7 2.7 計 649 25.9 25.0 29日 メニュー cal 蛋白 脂肪 ごはん 285 4.2 0.5 豚肉の辛味焼き 228 14.0 16.4 細切り野菜サラダ 58 3.5 6.3 ワカメと油揚げ煮 55 1.9 3.8		計	605	27.4	15.0
オムレツ デミソース添え23416.016.0竹の子と豚肉の細切炒め834.05.8白滝サラダ471.72.7計64925.925.029日メニューcal 蛋白 脂肪ごはん2854.20.5豚肉の辛味焼き22814.016.4細切り野菜サラダ583.56.3ワカメと油揚げ煮551.93.8	22日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
竹の子と豚肉の細切炒め834.05.8白滝サラダ471.72.7計64925.925.029日メニューcal 蛋白 脂肪ごはん2854.20.5豚肉の辛味焼き22814.016.4細切り野菜サラダ583.56.3ワカメと油揚げ煮551.93.8			285	4.2	0.5
白滝サラダ471.72.7計64925.925.029日メニューcal蛋白脂肪ごはん2854.20.5豚肉の辛味焼き22814.016.4細切り野菜サラダ583.56.3ワカメと油揚げ煮551.93.8	オムレン	ノ デミソース添え	234	16.0	16.0
計 649 25.9 25.0 29日 メニュー cal 蛋白 脂肪ごはん 285 4.2 0.5 豚肉の辛味焼き 228 14.0 16.4 細切り野菜サラダ 58 3.5 6.3 ワカメと油揚げ煮 55 1.9 3.8	竹の子の	と豚肉の細切炒め	83	4.0	5.8
29日メニューcal 蛋白 脂肪ごはん2854.20.5豚肉の辛味焼き22814.016.4細切り野菜サラダ583.56.3ワカメと油揚げ煮551.93.8	白滝サ	ラダ	47	1.7	2.7
ごはん2854.20.5豚肉の辛味焼き22814.016.4細切り野菜サラダ583.56.3ワカメと油揚げ煮551.93.8		計	649	25.9	25.0
豚肉の辛味焼き22814.016.4細切り野菜サラダ583.56.3ワカメと油揚げ煮551.93.8		メニュー	cal	蛋白	脂肪
細切り野菜サラダ 58 3.5 6.3 ワカメと油揚げ煮 55 1.9 3.8	ごはん		285	4.2	0.5
ワカメと油揚げ煮 55 1.9 3.8		辛味焼き	228	14.0	16.4
	細切り	野菜サラダ	58	3.5	6.3
計 626 23.6 27.0	ワカメと	油揚げ煮	55	1.9	3.8
		計	626	23.6	27.0

・お弁当は600円で、おかずのみは500円で販売しております。

・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。

・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.…470kcal 普通盛り 230g…386kcal

小盛り 160g・・・285kcal

〒124-0005 東京都葛飾区宝町2-2-27

受付時間 ・事前注文 前日までの13:00~16:00

・当日受付 8:30~9:00

☎ 03-5698-8293 FAX 03-3695-6235

★http://www.amune.or.jp/dai2asunaro

