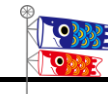




ランチハウスあすなろ5月



火曜日

水曜日

木曜日

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日

振替休日

7日

仕込みの為お休み

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

27日	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

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

1日	メニュー	cal	蛋白	脂肪
	ごはん	285	4.2	0.5
	ヘルシーメンチ	190	11.8	8.8
	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	15.9

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
	特製からあげ	156	13.5	9.9
	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
	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	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>

