

食欲の秋
食べようね!



maghouse lunch menu



何でもおいしい!

2017年10月2日~13日

Oct. 02-13, '17

曜日	メニュー	エネルギー	タンパク	ビタミン・ミネラル・その他	カロリー	おやつ	
2 月 mon	ぶり大根 ほうれんそうお浸し とうふとわかめの味噌汁	Simmered yellow tail & daikon Simmered spinach & mushroom Tofu & seaweed miso-shiru	米	ぶり とうふ	大根 ほうれんそう、しいたけ、 煮干し、わかめ、味噌	473kcal	ハッシュブラウンポテト Hushed brown potato
3 火 tue	ラザニア リンゴのコールスロー 胚芽ロール	Lasagna Apple coleslaw Germ roll bread	パスタ、 油、バター パン	合挽肉 チーズ	玉ねぎ、トマト、ニンニク、シ キャベツ、リンゴ	489kcal	きな粉おはぎ Dumpling with soy bean flour
4 水 wed	秋刀魚のソテー、大根おろし なすとピーマンの味噌煮 きゅうり浅漬	Grilled saury with grated daikon Simmered eggplant & pepper with sweet miso Pickled cucumber	米 コーンスターチ ごま油	秋刀魚 厚揚げ	大根 なす、ピーマン、たまねぎ味噌 きゅうり、塩麴	497kcal	大学芋 Fried sweet potato
5 木 thu	白インゲン豆と豚肉の煮込み 和風サラダ	Pork & white bean stew Veggies salad	米 油	豚肉、 白インゲン豆、	玉ねぎ、セロリ、キャベツ ブロッコリ、ニンニク、ジャガ 固形スープ	496kcal	シラスと野菜のチジミ Korean pancake
6 金 fri	チキンと野菜のリゾット ポテトとセロリのサラダ	Chicken & veggies risotto Potato & celery salad	米 油、バター	鶏肉、チーズ かにかまぼこ マヨネーズ	玉ねぎ、エリンギ、パセリ、ニン レタス、じゃが芋、セロリ、ト 固形スープ、	485kcal	アップルクランブル Apple crumble
9 月 mon	体育の日		National Holiday				
10 火 tue	秋の五目炊き込みおこわ カボチャとインゲン煮 キャベツと油揚げの味噌汁	Autumn mixed rice Simmered pumpkin & kidney bean Cabbage & fried tofu miso soup	米、もち米 片栗粉、油 ゴマ油	鶏肉 油揚げ	シメジ、ニンジン、ヒジキ、栗 カボチャ、インゲン 白菜、煮干、味噌	497kcal	パンドーナツ Bread doughnut
11 水 wed	アボカドとツナの Pasta ミネストローネ 野菜ピクルス	Avocado & tuna pasta Minestrone Pickled veggies	パスタ 油	ツナ、アンチョ ベーコン、豆	アボカド、キャベツ タマネギ、セロリ、ニンジン、 エリンギ、固形スープ、	475kcal	みたらしだんご Rice dumpling
12 木 thu	れんこんと豚肉だんご揚げ 豆腐ともやしのあんかけ 切り干し大根のコブしょう	Simmered minced pork & lotus root tofu & sprout in thickend sauce Pickled dry daikon & seaweed	米 片栗粉、油	豚ひき肉 とうふ	れんこん、ニンジン、しょうが もやし、しいたけ、ねぎ、かつ 切干大根、コブ、	488 kcal	パンプキンプディング Pumpkin pudding
13 金 fri	チャンチャン焼きうどん 柿とカブのゴマ酢サラダ	Fried udon noodle with salmon & veggies Persimmon & turnip salad	うどん 油	鮭 切りゴマ	白菜、ネギ、シメジ、もやし、ピーマン 味噌 柿、カブ	475kcal	バナナクレープ Banana crepe

※ 基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢です。前記以外の使用はその他の材

※ ランチとおやつは2-3歳児の1日の必要カロリーの約半分500キロカロリーを摂取目安としています

※ レシピはお申し出ください