



maghouse lunch menu



Apr.9-20'18

	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	
9月 mon	トマトクリームパスタ チキンと野菜のサラダ	Tomato cream pasta Chicken & veggies salad	ショートパスタ 油、バター	牛乳、チーズ 鶏胸肉	玉ねぎ、ニンニク、トマトピューレ ジャガイモ、キュウリ、パプリカ クリームソース	485kcal	アップル克蘭ブル Apple Cramble
10火 tue	鯛ごはん グリーンピースと新玉ねぎの旨煮 もやしと大根のナムル	Sea breame rice Simmered greenpeas & spring onion Bean sprout & daikon radish salad	米 ゴマ油	鯛、鯛のアラ 豆腐	グリーンピース 新玉ねぎ もやし、大根、人参 昆布、みりん、固形スープ	483kcal	チーズスコーン Cheese scorn
11水 wed	パプリカの肉詰め 新じゃがサラダ パスタ入り野菜スープ	Stuffed minced meat with paprikca Spring potato salad Chicken broth	パン 油 パスタ	合挽き肉 マヨネーズ	ピーマン、玉ねぎ、 新じゃが、にんじん、くず野菜 固形スープ	484kcal	オートミールクッキー Oatmeal cookie
12木 thu	ごまダレうどん 里芋コロッケ 蒸キャベツ	Sessame soup noodle Yam potato croquette Brazed cabbage	うどん 油、パン粉 天ぷら粉	ツナ、 ベーコン	シメジ、春菊 里芋、玉ねぎ、 キャベツ	473kcal	白玉あずき Sweet bean soupwith umpling
13金 fri	根菜ちらしずし 鶏挽肉団子蒸 セロリとニンジンのスープ	Chirashi sushi bowl Brazed chicken ball Celery & carrot soup	米 油 天ぷら粉	鶏挽肉 おから	ごぼう、切干大根、人参、みつば 蓮根、玉ねぎ、スナップエンドウ セロリ、ニンジン、かつおだし	476kcal	サツマイモのレモン煮 Sweet potato with lemon sauce
16月 mon	ポークストロガノフ トマトサラダ バターライス	Pork stroganoff Tomato salad	米 油、バター	豚ひれ肉 サワークリーム	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ トマト、新玉ねぎ、キュウリ、 トマト、キュウリ、キャベツ	478kcal	コーンフレーク&フルーツ のヨーグルト Corn flake&fruits yohgurt
17火 tue	魚介のスープパスタ レーズン・りんご入りコールスロー	Seafood soup pasta Apple & raisin coleslow	パスタ、 油、バター	あさり、たら、	たまねぎ、ニンニク、セロリ トマトピューレ、さかなだし リンゴ、レーズン、キャベツ	494kcal	じゃが芋もち Potato cake
18水 wed	ナシゴレン 焼き野菜添え 豆腐とにらのスープ	Fried rice with brazed broccoli Tofu & onion soup	米 油	鶏肉 ゴマペースト 豆腐、卵	玉ねぎ、ニンジン、しいたけ カボチャ、コーン にら、かつおだし	473kcal	パンプキンサンド Punpkin paste sandwich
19木 thu	いわしのハンバーグサンドイッチ ピクルス ポパイのクリームスープ	Sardin cake sandwich Cream of spinach POPYE soup	パン 油、	いわし、おから 豆乳、生クリーム	タマネギ、ニンジン、しょうが、 ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、大根 固形スープ	497kcal	ごはんのお焼き Rice pizza
20金 fri	豚肉と春キャベツの味噌炒め 大根と里芋のみそ汁 うどとわかめの三杯酢	Simmered pork &cabbage with miso Daikon & potato soup Spring veggies & seaweed salad	米 ごま油	豚肉、 油揚げ	きゃべつ、ピーマン、八丁味噌、中華だし 大根、サトイモ、煮干し わかめ、うど、	475kcal	イチゴの豆乳ブラマンジェと Strawberry milk jello クラッカー

※ 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欄に記入します

※レシピ&試食はお申し出ください。