



maghouse lunch menu



2021年9月6日～17日

Sep 6- 17, '21

	メニュー	エネルギー	タンパク	ビタミン・ミネラル	カロリー	おやつ	
6 月 mon	レンコンの挽肉蒸し 乾物チャーハン ワカメときくらげのスープ	Minced meat & lotus root ball Fried rice with dried-veggies Clear soup with seaweed& wood ear mushroom	米 油、ごま油 片栗粉	豚挽肉	レンコン、玉ねぎ、キャベツ ネギ、干し野菜、干しいたけ しいたけ、きくらげ、ワカメ	483kcal	アーモンドミルクのブラマンジェ 黒蜜かけ Blancmange with molasses
7 火 tue	鶏ムネ肉のオレンジ煮 きのこピラフ	Sautéed chicken breast with orange sauce Fried rice with mushroom	米 油、小麦粉	鶏ムネ肉	玉ネギ、オレンジジュース、固形スープ しいたけ、シメジ、エリンギ キャベツ、人参	483kcal	きな粉おはぎ Soy bean flour 'ohagi' (rice ball)
8 水 wed	排骨麺 枝豆とカボチャのサラダ	Fried pork on soup noodle Green soy beans& pumpkin salad	中華麺 油 片栗粉	豚肉	チンゲン菜、しいたけ、中華だし、ネギ 枝豆、カボチャ、人参	449kcal	サツマイモのレモン煮 Simmered sweet potato with lemon
9 木 thu	秋刀魚の塩焼き キャベツの浅漬け けんちん汁	Grilled Pacific saury Sweet potato rice Kenchinjiru soup (Japanese chowder)	米 ゴマ油	秋刀魚 油揚げ	大根 キャベツ ごぼう、大根、人参、シメジ、煮干し、味噌	483kcal	バナナヨーグルトとおせんべ Banana yogurt& osembe (rice crackers)
10 金 fri	焼きビーフン、レタス敷き サンラータン風スープ	Stir-fried rice noodle with pork& veggies Hot and sour soup with veggies	ビーフン(米粉) ごま油	豚肉 豆腐	ネギ、しいたけ、人参、レタス ニラ、もやし、中華だし	464kcal	じゃがいも餅 Potato pancake
13 月 mon	鶏すきうどん 色野菜の和風サラダ	Chicken "Sukiyaki" udon noodle Color veggies salad with sesame dressing	うどん	鶏モモ肉 豆腐 すりゴマ	ネギ、ごぼう、エノキ、白菜、かつおだし パプリカ、サツマイモ	474kcal	ジャム・クレープ Crepe with fruits jam
14 火 tue	鮭とキノコのソテー ホウレン草のゴマ和え	Sautéed salmon& grilled veggies Spinach dressed with sesame sauce	米 コーンスターチ	鮭 すりゴマ	しいたけ、シメジ、玉ネギ ほうれん草、かつおだし	499kcal	チーズボール Grilled cheese ball
15 水 wed	ハヤシライス 野菜のマリネ	Hushed beef on rice Marinated veggies	米 油	牛肉	玉ネギ、エリンギ、ニンニク、トマトピューレ 固形スープ パプリカ、人参、ブロッコリー	476kcal	米粉のバナナパウンドケーキ Banana pound cake
16 金 fri	グリルドチーズサンドイッチ ミネストローネ ピクルス	Grilled cheese sandwiches Minestorone Pickled veggies	パン 油	チーズ ベーコン 大豆	ケチャップ ニンニク、キャベツ、トマト缶、セロリ、人参 キュウリ、大根	489kcal	おいなりさん Inari sushi (Sushi wrapped in fried tofu)
17 金 fri	魚介と野菜のかき揚げごはん 豆腐の赤だし カブの浅漬け	Shrimp& veggies tempura (deep-fried) on rice Tofu& veggies miso soup Pickled turnip	米 油 てんぷら粉	芝エビ	玉ネギ、ピーマン、エノキ、しいたけ かつおだし、ネギ、わかめ、煮干し カブ、カブ葉	484kcal	アップルシュトゥルーデル (ドイツ風アップルパイ) Apple strudel (German apple pie)

※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ています。

※レシピ・試食はお申し出ください。



maghouse lunch menu



2021年9月20日～10月1日

Sep. 20- Oct. 1, '21

	メニュー	エネルギー	タンパク	ビタミン・ミネラル	カロリー	おやつ	
20 月 tue	敬老の日		National Holiday				
21 火 tue	じゃがいもごはん ツナおからクロquette、焼きトマト添え 根菜汁	Potato rice Tuna croquette with grilled tomato Root veggies miso soup	米 油、小麦粉 パン粉	ツナ、おから 油揚げ	じゃがいも、昆布 玉ねぎ、カレー粉、トマト、キャベツ 人参、ごぼう、ずいき、煮干、味噌	492kcal	お月見団子 Rice dumpling Moon viewing event
22 水 wed	ポークストロガノフ きざみサラダ	Pork stroganoff Chopped salad	米、油 コーンスターチ サワークリーム	豚ひれ肉	玉ねぎ、マッシュルーム、固形スープ じゃがいも、レタス、きゅうり、人参、リンゴ	486kcal	パン耳チーズスティック Bread crust cheese stick
23 木 thu	秋分の日		National Holiday				
24 金 fri	ナスと豚肉のカポナータパスタ ポテトとゆでたまごのあっさりサラダ	Pork& eggplant "Caponata" pasta Potato& boiled egg salad	パスタ オリーブ油 油	豚肉 パンチェッタ 卵	玉ねぎ、ニンニク、なす、トマトピューレ じゃがいも、人参、キャベツ	479kcal	オートミールクッキー Oat meal cookie
27 月 tue	チキンと野菜のリゾット ポテト、セロリ、リンゴのサラダ	Chicken& veggies risotto Sweet potato, celery& apple salad	米 バター オリーブ油	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、人参、トマト レタス、ジャガイモ、セロリ、リンゴ 固形スープ	490kcal	シラスと野菜のチジミ "Tizimi" Korean pancake with whitebait& veggies
28 火 tue	ぶり大根 ほうれん草とキノコのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁	Simmered yellowtail& Japanese radish Simmered spinach& mushroom Tofu& seaweed miso soup	米	ぶり 豆腐	大根 ほうれん草、しいたけ 煮干し、わかめ、味噌、ねぎ	479kcal	梨のコーンフレーク・ヨーグルト Fresh pear& yogurt with cornflakes
29 水 wed	ラザニア キャベツと梨のコールスロー 胚芽ロール	Lasagna Coleslaw with pear Germ roll bread	ラザニア 胚芽パン、バター オリーブ油、小麦粉	合挽肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ、トマト、ニンニク、しいたけ キャベツ、梨	487kcal	おはぎ Dumpling with red bean paste
30 木 thu	イワシ蒲焼き、野菜添え サトイモすり流し汁 干し根菜の酢しょうゆ漬	Grilled pacific saury Grazed taro soup Sweet& sour dried veggies	米 油 コーンスターチ	イワシ	ねぎ、しいたけ、もやし サトイモ、昆布、かつおだし、味噌 切干大根、干しニンジン	491kcal	コーンとごはんのお焼き Corn & rice cake
1 金 fri	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 オリーブ油	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ、セロリ、キャベツ、ブロッコリー、じゃがいも 固形スープ、ニンニク、ジャガイモ 大根、人参、キュウリ	491kcal	カボチャ蒸しケーキ Pumpkin steamed cake

※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ています。

※レシピ・試食はお申し出ください