



maghouse lunch menu



We wish you a Merry christmas!

2017年12月11日～22日 中根

Dec.11 - 22' 17

			エネルギー	タンパク	ビタミン・ミネラル		おやつ
11 月 mon	おかめうどん 豚肉と野菜のしゃぶしゃぶサラダ	Soup noodle with japanese food stuff Pork & veggies salad with sesame dressing	麵、ごま油 片栗粉	麩、 ごまペースト 豚肉	干しシイタケ、小松菜、ねぎ 白菜、もやし、にんじん コブ、鰹節	479kcal	フルーツサラダとおせんべい Mixed fruits salad & Osembei
12 火 tue	しらすごはん カブのそぼろあんかけ ほうれんそうの白和え	Rice with whitebait Simmered turnip & minced meat Spinach with tofu dressing	米 ごま油	しらす、卵 鶏挽肉、木綿豆腐 すりごま	のり、かつおだし カブ、カブ葉 ほうれんそう、ニンジン、しめじ	484kcal	ふかしサツマイモ Steamed potato
13 水 wed	ポーク＆ビーンズ パスタ トマトとブロッコリーのサラダ	Pork & beans pasta Tomato & broccoli salad	ショートパスタ 油、	豚肉、 大豆	タマネギ、セロリ、ジャガイモ、ニンジン シイタケ、ピーマン、 トマト、ブロッコリ、固形スープ	479kcal	バナナあずき Banana & sweet bean
14 木 thu	みんなで作るサンドイッチ ニョッキ入りミネストローネ ピクルス	Kids made sandwich Minestrone with nocci Pickled veggies	パン 小麦粉 油	ハム、チーズ 卵、鶏がら マヨネーズ	キュウリ、トマト、レタス じゃがいも、たまねぎ、キャベツ ニンジン、エリンギ、ニンニク	479kcal	おから黒糖蒸しパン Steamed cake
15 金 fri	ひき肉とほうれん草のカレー キャベツとコーンの甘酢サラダ	Pork & spinach curry & rice Cabbage & corn salad	米 油 小麦粉	豚挽肉 ヨーグルト	たまねぎ、ニンニク、ほうれんそう キャベツ、冷凍コーン カレー粉	477kcal	りんごクレープ Apple crape
18 月 mon	お好み焼き 野菜スープ 割り干し大根漬	Japanese mixed pizza Veggies soup Pickled dry daikon	小麦粉 揚げ玉 油	豚肉、卵 マヨネーズ	キャベツ、ネギ、シメジ、長芋 レタス、トマト、玉葱、割干し大根 鰹節、青海苔、ソース	473kcal	芋ようかん Sweet potato cake
19 火 tue	三平汁 ひじきと葉っぱごはん 白菜の浅漬け	Salmon & veggies miso soup Rice with seaweed Pickled nappa	米	ゴマ 鮭	ねぎ、ニンジン、さといも 大根、ネギ、ごぼう、大根葉 白菜、味噌、煮干	478kcal	ころころお焼き Ball cake
20 水 wed	ツナと卵のサンドイッチ カボチャのクリームスープ リンゴサラダ	Tuna & egg sandwich Crean of pumpkin soup Apple, cabbage & cucumber	イギリスパン バター	ツナ缶、卵 生クリーム、豆乳	玉ねぎ、キュウリ、レタス、 カボチャ、ニンジン、固形スープ リンゴ、キャベツ、きゅうり	480kcal	れんこんもち Lotus root cake
21 木 Thu	蒸し寿司 カブのそぼろあんかけ ジャガイモとピーマンのキンピラ	Assorted hot sushi Simmered turnip & minced meat Fried potato & green paprika	米 油 コーンスターチ	卵、シラス とりひき肉	乾しいたけ、筍、ニンジン、かんぴょう レンコン、カブ、カブ葉 ジャガイモ、ピーマン	475kcal	ミカンとおせんべい Mikan orange & Osenbei
22 金 fri	クリスマス ビュッフェ X' mas Buffet						