



maghouse lunch menu



2017年10月16~27日

Oct.16 ~27`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	
16 月 mon	トマトクリームパスタ キャベツとベーコンのスープ	Tomato cream pasta Cabbage & bacon soup	パスタ 油	鶏ササミ ベーコン ハーフクリーム	トマト缶、たまねぎ、なす ニンニク、 キャベツ、人参、トマトソース	469kcal	ポンデケーキヨ Cheese ball
17 火 tue	さつま芋ごはん さばの味噌煮 ほうれん草とシメジのおひたし	Sweet potato &rice Simmered macherel miso sauce Tofu miso soup	米 ゴマ油	さば	さつまいも、こぶ きのこ類、ピーマン、八丁味噌 しめじ、ほうれん草、	477kcal	リンゴとレーズンのマフィン Apple & cheese muffin
18 水 wed	鶏手羽先の甘酢 野菜スープ麺	Sweet & sour chicken wing Noodle & veggies soup	麺 油	手羽先	ショウガ、ネギ、さといも、ブロッコリ キャベツ、モヤシ、 スープだし	485kcal	ふかしジャガイモ Steamed potato
19 木 thu	チリコンカン 冬瓜ととうふのスープ	Chili con carne Winter melon & tofup soup	米 油	合挽肉 大豆、ハム 豆腐	玉ねぎ、にんにく、トマトピューレ、 エリンギ、パプリカ 固形スープ、冬瓜	489kcal	きな粉&プルンおこし Soy & prune bar
20 金 fri	しらすと炒り卵ごはん 切干大根と大豆煮 白菜と麩の味噌汁	Whitebait & scrambled Simmered dry daikon & soy beans Nappa miso soup	米 油、片栗粉	シラス 卵、大豆 ごま	のり、ごま なら 切干大根、ニンジン、しいたけ、こ 白菜、麩、煮干、味噌	475kcal	洋ナシのパイ Pear pie
23 月 mon	ツナ・ポテトのサンドイッチ ポパイクリームスープ リンゴのコールスロー	Tuna & potato sandwich Cream of spinach soup Apple coleslaw	胚芽パン バター、油	ツナ缶 牛乳、生クリー	じゃがいも、たまねぎ ほうれんそう、玉葱、固形スープ キャベツ、りんご	467kcal	黒糖味噌蒸しパン Miso & molasses hot bread
24 火 tue	豚肉と大根のうま煮 カブの浅漬け わかめのお吸い物	Simmered pork & daikon Pickled turnip Seaweed soup	米 油	豚肉、 とうふ	大根、ネギ、ショウガ、さといも カブ、カブ葉 昆布、わかめ、煮干	480kcal	チーズスコーン Cheese scones
25 水 wed	スモークサーモンとキャベツのパス レンズ豆スープ	Salmon & cabbage pasta Lentil bean soup	パスタ 油	鮭 レンズ豆	キャベツ、ニンニク、アボカド たまねぎ、セロリ、ニンニク	462kcal	じゃがいも餅 Potato dumpling
26 木 thu	カレーうどん カボチャとレンコンのごまあえ	Curry soup noodle Pumpkin & lotus root sesame salad	うどん 油	鶏ムネ肉 ごま	たまねぎ、ニンジン、シメジ カボチャ、レンコン カレールー、かつおだし	497kcal	パンケーキ Pan cake with butter & maple syrup
27 金 fri	ぶりの照り焼き 芋煮汁 小松菜の煮びたし	Yellow tail teriyaki Potato & veggies miso soup Simmered green nappa	米	ぶり 焼豆腐	さといも、ねぎ、ごぼう、人参 しめじ、煮干、味噌、 小松菜、かつおだし	480kcal	フルーツサラダ&おせんべい Fruit salad & Osenbe

※ 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 ※ レシピ・試食はお申し出ください