



maghouse Lunch menu



2017年8月7日—18日

Aug.7-18 '17

	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	
7 月 mon	冷やしトマトのパスタ いさきのソテー野菜添え	Soup pasta with tomato Fried fish with veggies	パスタ 油、	いさき 練りゴマ	じゃがいも、ズッキーニ トマト、キュウリ、セロリ バジル	490kcal	お店屋さんごっこ Play store ポップコーン&おにぎり Popcorn and rice ball
8 火 tue	タンドリーチキン ライスサラダ(野菜チラシ)	Grilled curried chicken Rice salad with veggies	米 オリーブオイル	鶏肉 ヨーグルト少々	ニンニク、ブロッコリー、 玉ねぎ、レタス、セロリ、人参 カレー粉、ケチャップ、ジャム	467kcal	冷ニョッキ入りカボチャスープ Squash soup & with dumpling
9 水 wed	ツナのビビンバ風ごはん とうふサラダ	Tuna & veggies on rice Tofu salad	米 油	ツナ 豆腐、とりひき肉	ピーマン、、ニンジン、玉ねぎ キャベツ、キュウリ、トマト	467kcal	タピオカと桃のクリーム Tapioca peach cream
10 木 thu	ビュッフェランチ おにぎり、焼魚、 浅漬け、煮しめ	Lunch buffet Onigiri, Grilled fish, Simmered veggies & tofu	米	鮭、 高野豆腐	ショウガ、さといも、海苔 ニンジン、インゲン、ごぼう 大根、かつおだし、梅干し	466kcal	フライドポテト Fried potato
11 金 fri	National Holiday						
14 月 mon	パプリカの米入り肉詰め たっぷりマッシュポテトサラダ 熟したトマトのスープ	Stuffed puprica with minced meat Mashed potato salad Cream of tomato soup	パン 米	合挽き肉 ヨーグルト	パプリカ、タマネギ、にんじん、 シイタケ、じゃがいも、きゅうり トマト、トマトジュース、固形スープ	474kcal	豆乳チョコレートバナナトババロア Chocolate & soy milk bava with banana
15 火 tue	アジフライ ショウガごはん 具たくさんみそ汁	Deep fried fish Ginger rice Veggies misoshiru	米 油、パン粉	鯰 豆腐、油揚げ	ショウガ、きゃべつ 大根、わかめ、シメジ、カボチャ こぶ、味噌、煮干	498kcal	甘辛ごぼうの味噌蒸しパン Burdock misocake
16 水 wed	鶏うどん 五目中華サラダ	Chicken soup noodle Mixed chinese salad	うどん ゴマ油	鶏肉 厚揚げ、 練りゴマ	ナス、ニンニク、ショウガ、ネギ ニンジン、キクラゲ、サラダ菜、 白菜、かつおだし	471kcal	フルーツ 蜜豆 Fruits & kanten jellow
17 木 thu	手づくりさつまあげ、野菜添え 冷し野菜スープごはん	Deep fried fish ball with veggies Rice & veggies soup	米 油 片栗粉	タラすり身、 卵	ごぼう、たまねぎ、コーン シイタケ、三つ葉、 のり、切りごま	465kcal	みたらしだんご Mitarashi dumpling
18 金 fri	焼きカレーパン 夏野菜のクリームシチュー スティックピクルス	Baked meat pie Veggies cream stew Pickled veggies	小麦粉 油	豚挽肉 牛乳、生クリーム	人参、固形スープ、カレー粉 たまねぎ、パプリカ、冬瓜 コーン、キュウリ、セロリ	465kcal	ふかし芋 Boiled potato

※ 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欄に記入しています。

※ レシピ・試食はお申し出ください