



# maghouse lunch menu



2017年11月27日～12月8日

Nov.27 - Dec.978, '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	
27 月 mon	広島焼き 豆腐とワカメのスープ	Okonomiyaki with fried noodle Daikon & potato misoshiru	中華麺 小麦粉、油	豚肉、卵 マヨネーズハーフ 豆腐	キャベツ、シイタケ、ネギ、長芋 ピーマン、鰹節、ソース、煮干 わかめ	494kcal	新米塩おにぎり Fresh harvest rice ball
28 火 tue	カジキの麴漬け、野菜添え 芋煮汁 コブとセロリの浅漬け	Tuna fish steak with veggies Mixed autumn vaeggies soup	米 油	カジキ 豆腐	ニンニク、蓮根、パプリカ 大根、里芋、ごぼう、白菜 セロリ、コブ、かぶ、味噌	496kcal	あずき蒸しパン Red bean dumpling
29 水 wed	大根と手羽先の煮物 ごぼうのごまあえ	Simmered daikon & chicken wing Chinese sweet & sour nappa salad	米 油	手羽先 大豆 摺りゴマ	大根、サトイモ、しょうが、ねぎ ごぼう	476kcal	カッターチーズとジャムのクレープ Cottage cheese & Jam crepe
30 木 thu	シーフードマカロニグラタン 白菜とりんごのサラダ パン	Seafood tomato sauce pasta Macedoan salad Bread	パスタ 油、バター パン	ツナ、タラ、あら チーズ、牛乳 生クリーム	たまねぎ、マッシュルーム、 パプリカ、ブロッコリ 白菜、りんご	478kcal	ワラビもち Starch dumpling
1 金 fri	じゃがいもごはん、 肉豆腐 ホウレンソウの胡麻和え	Mixed rice with sweet potato Sukiyaki Spinach sald with sesame	米 油、片栗粉	豚肉 豆腐	じゃがいも、コブ たまねぎ、エノキ、春雨 ほうれんそう、海苔	492kcal	野菜のキッシュ Veggies quiche
4 月 mon	秋刀魚とじゃがいものガレット カリフラワーの豆乳クリームスープ キャベツときゅうりのピクルス	Sauted fish with hushed potato Cream of califlower soup Pickled cabbage & cucumber	米 油、米粉	秋刀魚 豆乳	じゃがいも、たまねぎ、パプリカ カリフラワー、 味噌、固形スープ	484kcal	バナナ&コーンフレークミルク Banana & corn flake milk
5 火 tue	肉味噌麺 ニンジンとレーズンのサラダ	Miso noodle with minced meat Carrot & raisin salad	ひら麺	豚・鶏挽肉 マヨネーズハーフ	なす、ねぎ、しょうが、チンゲン菜 にんにく、ニンジン、レーズン 中華だし、自家製味噌	473kcal	アップルクランブル Apple crumble
6 水 wed	鰯と野菜の甘酢あん さつま芋とリンゴのサラダ わかめとおふのスープ	Mixed rice withshirasu fish(Whitebait) Simmered soy bean & dry veggies Sew weed soup	米 油、 片栗粉	鰯	玉ねぎ、もやし、ピーマン、白菜 ニンジン リンゴ、さつまいも	480kcal	チーズドッグ Cheese dog
7 木 thu	米粉ダンプリング入りポトフ ガーリックトースト スティックニンジン	Hot pot chicken with dumpling Garlic toast Stick carrot	パン 米粉 油	鶏肉	キャベツ、シメジ、玉ねぎ じゃがいも、固形スープ ニンニク、	490kcal	ごまおはぎ Rice cake with sweet sesame
8 金 fri	鮭ごはん がめ煮 精進揚げ	Salmon & rice Simmered veggies & tofu Veggies tempura	米 油 小麦粉	甘塩鮭 高野豆腐	セロリ葉、かつおだし しめじ、インゲン、だいこん セロリ、ニンジン、	474kcal	パンプキンプディング Pumpkin pudding

※ 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