



# maghouse lunch menu



2018年2月13日～23日

Feb.13 - 24'17

	メニュー	エネルギー	タンパク	ビタミン・ミネラル		おやつ	
12 月 mon	<b>振替休日 Substitute holiday</b>						
13 火 tue	味噌煮込みうどん トマトともやしのサラダ 金時豆煮	Miso stew noodle Tomato & bean sprout salad Simmered kidney beans	麵 油	鶏ひき肉、麩 金時豆	大根、ニンジン、ごぼう、さといも モヤシ、キュウリ、トマト 味噌、煮干、コブ	497cal	おからドーナツ Tofu doughnut
14 水	ひものごはん 白菜と肉団子の春雨スープ 切干大根浅漬け	Rice with dried fish Nappa & harusame noodle soup Pickled daikon	米 ごま油	アジ干物、ごま 春雨、豚挽き肉 鶏がら	きぬさや 白菜、ニンジン、ねぎ	498cal	米粉のクレープ・ジャム添え Crepe witj jam
15 木 wed	蒸しヒレポーク・アップルソース ポテト添え ミネストローネ	Brazed pork fillet with apple sauce with potato Minestrone	米 油	豚ヒレ肉 レンズマメ	リンゴ、ニンジン、たまねぎ、 ジャガイモ、 キャベツ芯、固形スープ、セロリ	497cal	バナナ・りんごとコーンフレーク ヨーグルト Banana & cornflake yogurt
16 金 thu	魚介ボールとキャベツのスープ かぼちゃサラダ	Fish ball & cabbage pasta Mashed potato	パスタ バター	イワシ、イカ 塩麩	玉ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく かぼちゃ、にんじん 固形スープ	478cal	パンケーキ Pancake with butter & maple syrup
19 月 mon	乾物炊き込みごはん ふろふき大根 野菜のかき揚げ	Rice withdried veggies t Hot pot radish Veggies tempura	米 油	鶏肉 油揚げ	干ニンジン、乾シイタケ、コブ) 大根、コブ。味噌、かつおだし たまねぎ、ピーマン、ごぼう	cal	焼きリンゴ Baked apple
20 火 tue	たらとさつま芋のグラタン トマトパスタ	Cod & sweet potato casserole Tomato pasta	パスタ バター	たら、ベーコン 豆乳	さつま芋、玉ねぎ、ブロッコリー トマトピューレ、固形スープ	490cal	れんこんもち Lotus root cake
21 水 wed	豚汁 ホウレンソウのおひたし ひじき入り卵焼き	Pork & veggies miso soup Simmered spinach Seaweed omelet(Tamago yaki)	米 油	豚肉 豆腐 卵	大根、人参、ごぼう、ねぎ、さといも ほうれんそう、煮干、 ひじき、しいたけ	492cal	みんなで作るおやつピザ Kids cooking pizza
22 木 thu	ポトフ ガーリックトースト リンゴのヨーグルトサラダ	Hot pot chicken Garlic toast Apple yogurt salad	パン 油	鶏肉ホール ベーコン ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎじゃぎも、人参 にんにく リンゴ	490cal	プルンパウンドケーキ Prune pound cake
23 菌 fri	サーモンソテー、カリカリポテト添え キャロットスープ セロリピクルス	Sauted salmon with crispy potato Carrot soup Pickled celery	米 米、パン粉 油	サーモン 牛乳、 セロリ]	ジャガイモ、 ニンジン、タマネギ、固形スープ セロリ	486cal	野沢菜おやき Grilled dumpling

※ 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