



# maghouse lunch menu



2021年7月12日～21日

Jul. 12- 21, '21

	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		
12 月 mon	キーマカレー・パスタ ブルーンのコールスロー	Keema curry with pasta Prune coleslow with yogurt	パスタ オリーブオイル	合挽肉	玉ねぎ、ニンニク、セロリ、カレー粉 人参、じゃがいも、エリンギ ブルーン、キャベツ	498 kcal	小豆すいとん Stewed sweet bean with dumpling
13 火 tue	ぶっかけうどん 鮭の香味マヨネーズ焼き 野菜添え	Soup noodle with veggies Grilled salmon with herb mayonnaise sauce with roasted veggies	うどん	油揚げ 鮭 マヨネーズ(ハーフ)	シメジ、カイワレ、かつおだし ズッキーニ、パプリカ、トマト	488 kcal	キャロットパンケーキ Carrot pancake
14 水 wed	豚肉、ナス、ピーマンの味噌炒め 冬瓜とホタテのスープ	Simmered egg plant& green pepper with miso sauce Squash & scallop soup	米 油	豚肉、厚揚げ ホタテ缶	ナス、玉ねぎ、ピーマン、味噌 冬瓜、ネギ、チンゲン菜 鶏ガラスープ	486 kcal	クレープ(シュゼット風) "Crepe Suzette" Crepe flamed in a sweet orange flavor
15 木 thu	鯿の冷汁 色野菜のかき揚げ	Soup rice with fish (horse mackerel) & veggies Color veggies tempura (Deep-fried veggies)	米 小麦粉 油	鯿 豆腐、ゴマ	おくら、キュウリ、ナス、かつおだし 味噌、海苔、人参、コーン ズッキーニ、玉ねぎ	484 kcal	豆乳ムース Soy milk mousse
16 金 fri	キャベツ入りメンチカツ ひじきの五目煮	Cabbage & minced pork cutlet Simmered seaweed&veggies	米、油 小麦粉 パン粉	豚ひき肉 卵 油揚げ	キャベツ、玉ねぎ ひじき、人参、レンコン いんげん、かつおだし	501 kcal	ブルーベリーマフィン Blueberry Muffin
19 月 mon	夏のちらしすし カボチャといんげんのそぼろ煮	Summer veggies sushi bowl Simmered squash, string bean& minced pork	米	しらす、ゴマ 豚ひき肉	キュウリ、生姜、大葉 カボチャ、玉ねぎ、いんげん	483 kcal	グラノーラ・ヨーグルト Granola with yogurt
20 火 tue	冷やしうどん 鶏ささみのフライ	Cold udon with veggies Fried chicken fillet with cabbage	うどん 小麦粉、油 パン粉	かまぼこ 鶏ささみ、卵	キュウリ、トマト、干しいたけ キャベツ、カボチャ	491 kcal	フルーツ寒天 Fruits& agar jellow with molasses
21 水 wed	ツナ味噌キャセロール グレープフルーツとキャベツのサラダ	Tuna casserole with miso Grapefruits coleslow	パスタ、パン バター パン粉	ツナ缶 豆乳	玉ねぎ、しいたけ、アボカド じゃがいも、味噌 キャベツ、グレープフルーツ	498 kcal	五平餅 Rice cake with sweet miso sauce
22 木 thu		海の日					National Holiday
23 金 fri		スポーツの日					National Holiday

※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。



# maghouse lunch menu



2021年7月26日～8月6日(西荻、西荻第2、江古田)

Jul. 26-Aug. 06, '21

	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		
26 月 mon	鶏ごぼうだんご 冷たいトマトはるさめスープ 金時豆	Simmered chicken ball& burdock Tomato& bean-starch vermicelli soup Simmered "Kintoki" beans	米 油 片栗粉	鶏ひき肉 春雨 金時豆	ネギ、ごぼう、生姜 トマト、わかめ、かつおだし	494 kcal	ハーブ&チーズクッキー Herb & cheese cookies
27 火 tue	チキンココナッツカレー きゅうりとキャベツのサラダ フライドポテト	Chicken coconut curry Cucumber & cabbage salad Deep fried potato	米 油 小麦粉	鶏肉 ココナッツミルク	玉ねぎ、チンゲン菜、シメジ、鶏だし キュウリ、キャベツ、カレー粉 じゃがいも	485 kcal	レモンパウンドケーキ Lemon pound cake
28 水 wed	枝豆ごはん 魚の甘酢あんかけ 大根と人参の塩こうじ漬け	Green soybeans rice Sweet & sour fish & veggies	米 油 片栗粉	枝豆 白身魚、豆腐	玉ねぎ、生姜、パプリカ しいたけ、キクラゲ、中華スープ 人参、大根	472 kcal	焼きカボチャ餅 Grilled pumpkin dumpling
29 木 thu	ポークビーンズ・ターメリックライス リンゴ、きゅうり、玉ネギのピネグレット	Pork& beans with turmeric rice Apple, cucumber& onion salad	米 バター 油	合挽肉 大豆	玉ねぎ、ニンニク、にんじん、セロリ じゃがいも、トマトピューレ、固形スープ ターメリック、リンゴ、キュウリ	494 kcal	ヨーグルトムースケーキ Yogurt mousse cake
30 金 fri	冷やしトマトのパスタ いさきのソテー野菜添え	Cold soup pasta with tomato Fried fish with veggies	パスタ 油、小麦粉 オリーブオイル	いさき	トマト、キュウリ、セロリ、バジル じゃがいも、ズッキーニ、人参 パプリカ	473 kcal	お店屋さんごっこ Play store ポップコーン&ボールカステラ Popcorn and ball cake
2 月 mon	ツナのビビンバ風ごはん チキンと豆腐のサラダ	"Bibimbap" Korean mixed rice with tuna& veggies Chicken breast& tofu salad	米 油、ごま油 片栗粉	ツナ 豆腐、鶏ムネ肉	玉ねぎ、ピーマン、人参 キャベツ、キュウリ、トマト	470 kcal	桃とおせんべい Peach& Osembei (Rice crackers)
3 火 tue	肉味噌ナス麺 お麩のフライ カブの浅漬け	Stir-fried eggplant with miso flavor on noodle (somen) Deep fried dried-baked wheat gluten Pickled turnip	そうめん パン粉 油、てんぷら粉	豚挽肉 車麩	ナス、玉ねぎ、ピーマン 中華だし カブ、カブ葉、昆布	513 kcal	バナナ・タピオカ・ココナッツミルク Banana tapioca coconut milk
4 水 wed	鮭と梅干のおにぎり 豚汁 キャベツと生姜の浅漬け	Salmon& umeboshi (pickled plum) onigiri Pork& veggies miso soup Pickled cabbage with ginger	米 ゴマ油	塩鮭 豚肉、豆腐 ゴマ	梅干、のり 大根、ごぼう、人参、ねぎ さといも、キャベツ、生姜	481 kcal	ラッシーと野菜チップス Lassie and veggy chips
5 木 thu	タンドリーチキン 野菜添え 野菜スティック	"Tandoori chicken" Grilled chicken with spice& yogurt Veggy sticks	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、カボチャ カレー粉、ケチャップ、ジャム 玉ねぎ、レタス、セロリ、人参	498 kcal	きな粉トースト Toasted bread with soybean flour
6 金 fri	ビュッフェランチ おにぎり、焼魚、浅漬け、煮しめ 油揚げとワカメの味噌汁	Lunch buffet Onigiri, Grilled fish, Light pickled veggies, Simmered veggies&freeze-dried tofu Seaweed& fried tofu miso soup	米	鮭 高野豆腐 油揚げ	梅干し、海苔、生姜、里芋 人参、インゲン、ごぼう、大根 かつおだし、ワカメ、味噌	501 kcal	カボチャ白玉団子 Pumpkin& shiratama 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。

※レシピー・試食はお申し出ください。