



# maghouse lunch menu



2024年3月18日～29日(西荻第2)

Mar. 18- 29, '24

	メニュー	エネルギー	タンパク	ビタミン・ミネラル	カロリー	おやつ	
18 月 Mon	お好み焼き 大根とシラスのしゃきしゃきサラダ もやしとワカメのスープ	Okonomiyaki Japanese radish& baby sardine salad Seaweed& bean sprouts soup	小麦粉 油	豚肉、卵 マヨネーズ(ハーフ) しらす	キャベツ、お好みソース、かつお節 大根、人参 もやし、ワカメ、かつおだし	475 kcal	お赤飯おにぎり Red bean rice onigiri
19 火 tue	おにぎり 手羽先の照り焼き 野菜添え ほうれん草と人参の白和え	Rice ball Grilled chicken& veggies Spinach& carrot mixed with smoothened tofu	米 オリーブ油	手羽元 海苔 じゃがいも、人参 擦りゴマ	449 kcal	おせんべい Rice crackers	
20 水 wed	<b>春分の日</b>		<b>National holiday</b>				
21 木 wed	<b>お別れピクニック</b>				203 kcal	みかんとクラッカー Mandarin orange& Crackers	
22 金 thu	BBQチキン&野菜 カットトマト キャベツと玉ねぎのスープ	BBQ chicken& veggies Cut tomato Cabbage & onion soup	米 油	手羽元 炒りゴマ	人参、サツマイモ、玉ねぎ ニンニク、生姜、トマト(プチトマト) キャベツ、玉ねぎ、固形スープ	489 kcal	パンプキンプディング Pumpkin pudding
25 月 mon	五目ビーフン 三色なます わかめスープ	Fried rice vermicelli with pork& veggies Pickled veggies Seaweed soup	ビーフン 油	豚肉 炒りゴマ	玉ねぎ、白菜、えのき、パプリカ 大根、きゅうり、人参 わかめ、鶏ガラスープ、ねぎ	464 kcal	クレープシュゼット Crepe Suzette
26 火 tue	ミートローフ・サンドイッチ レンコンチップ添え キャベツとじゃがいものスープ リンゴときゅうりのサラダ	Meat loaf sandwich with lotus root chips Cabbage& potato clear soup Sliced apple& cucumber salad	パン 油、パン粉 オリーブ油	合挽肉	玉ねぎ、人参、レンコン キャベツ、じゃがいも、固形スープ リンゴ、きゅうり	475 kcal	五平餅 Grilled rice cake with sweet miso& sesame
27 水 wed	グリーンピースごはん アジのソテー 温野菜添え かぶのみそ汁	Steamed rice with green peas Grilled horse mackerel with veggies Turnip & friedb tofu miso soup	米 コーンスターチ 油	アジ	グリーンピース、昆布 人参、しいたけ、サツマイモ かぶ、ねぎ、煮干、味噌	461 kcal	ロシアングッキー Cookies with jam
28 木 thu	オムライス コーン入りコールスロー コンソメ	Rice& chicken omelette Corn coleslaw Chicken broth	米 油	卵、鶏肉	玉ねぎ、トマト缶、しめじ、ケチャップ コーン、キャベツ くず野菜	488 kcal	オレンジゼリー&おせんべい Orange jellow& osembe (rice crackers)
29 金 fri	お弁当ランチ (おにぎり、松風焼き、卵焼き ブロッコリーのごま和え、プチトマト)	Lunch box served (onigiri, chicken meatloaf, Japanese omelette broccoli dressed with sesame, cherry tomato)	米 油	鶏挽肉 卵、炒りゴマ 練りゴマ	海苔、玉ねぎ 味噌、ブロッコリー トマト(プチトマト)	495 kcal	桜塩漬けのカップケーキ Cupcake with salted cherry blossoms

※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



2024年4月1日～12日

Apr. 01- 12, '24

	メニュー	エネルギー	タンパク質	ビタミン・ミネラル・その他	カロリー	おやつ	
1 月 mon	トマトクリームパスタ チキンと野菜のサラダ	Tomato cream pasta Steamed chicken& veggies salad	ショートパスタ 油、バター オリーブ油	牛乳 生クリーム 鶏ムネ肉	玉ねぎ、ニンニク、トマトピューレ、トマト缶 じゃがいも、キュウリ、パプリカ 固形スープ	461kcal	アップルクランプル Apple Crumble りんご、胚芽ビスケット、バター、レモン汁
2 火 tue	豚肉と春キャベツの味噌炒め うどとワカメの三杯酢 大根と里芋のスープ	Simmered pork& cabbage with miso sauce Udo (spring veggie)& seaweed salad Daikon& taro soup	米 ゴマ油	豚肉 油揚げ	キャベツ、ピーマン、人参、味噌(八丁味噌) うど、ワカメ 中華だし、大根、里芋、昆布、かつおだし	459kcal	パンブキンサンド Pumpkin paste sandwiches 食パン、かぼちゃ、牛乳、(レーズン)
3 水 wed	鯖缶ごまダレうどん 里芋コロッケ 蒸しキャベツ	Sesame soup noodle with canned mackerel Yam potato croquette Steamed cabbage	うどん 油、パン粉 小麦粉	サバ缶 練りゴマ ベーコン	しいたけ、春菊、人参、かつおだし、味噌 里芋、玉ねぎ キャベツ	473kcal	白玉あずき Sweeten red beans paste with dumpling 白玉粉、豆腐、小豆
4 木 thu	ミートローフ かぼちゃサラダ 彩り野菜スープ	Meatloaf Pumpkin salad Chicken broth with veggies	米 オリーブ油	合挽き肉 マヨネーズ(ハーフ) 生おから	玉ねぎ、カレーピーマン かぼちゃ、新玉ねぎ 人参、コーン(缶)、キャベツ、固形スープ	459kcal	フルーツヨーグルト Fruits yoghurt ヨーグルト、リンゴ、バナナ
5 金 fri	鯛ごはん グリーンピースと新玉ねぎの旨煮 もやしと大根のナムル	Sea bream rice Simmered green peas& spring onion Bean sprout & daikon radish salad	米 ゴマ油 片栗粉	鯛、鯛のアラ 鶏挽き肉	昆布 グリーンピース、新玉ねぎ、かつおだし もやし、大根、人参	456kcal	じゃがいも餅 Mashed potato cake じゃがいも、片栗粉、油
8 月 mon	ポークストロガノフ バターライス トマトサラダ	Pork stroganoff Butter rice Tomato salad	米、小麦粉 バター オリーブ油	豚ヒレ肉 サワークリーム	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ(乾) 固形スープじゃがいも トマト、新玉ねぎ、きゅうり、キャベツ	475kcal	レーズンクッキー Raisin cookies 小麦粉、バター、砂糖、豆乳、レーズン
9 火 tue	タラと野菜のトマトソースパスタ レーズンのコールスロー カットリンゴ	Cod& veggies tomato sauce pasta Coleslaw with raisins Cut apple	パスタ 油、バター オリーブ油	タラ 白身(あら)	玉ねぎ、ニンニク、セロリ、人参 レーズン、キャベツ リンゴ	464kcal	イチゴのブラマンジェとクラッカー Strawberry soy milk pudding& crackers 豆乳、イチゴ、コーンスターチ(orゼラチン)、クラッカー
10 水 wed	ナシゴレン もやしときゅうりの和え物 豆腐と小葱のスープ	Fried rice Bean sprout & cucumber salad Tofu & green onion soup	米 油、ゴマ油 片栗粉	鶏ムネ肉 豆腐	玉ねぎ、人参、しいたけ もやし、きゅうり 小葱、かつおだし	460kcal	スコーン(ジャム添え) Scone with jam 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、牛乳、ジャム
11 木 thu	根菜ちらしずし 鶏団子蒸し セロリと人参のスープ	Chirashi sushi bowl Brazed minced chicken ball Celery& carrot soup	米 片栗粉	鶏挽き肉 生おから	ごぼう、切干大根、人参、たけのこ、三つ葉 レンコン、玉ねぎ、さやえんどう、生姜 セロリ、かつおだし	466kcal	サツマイモのレモン煮 Stewed sweet potato with lemon サツマイモ、レモン汁、バター
12 金 fri	いわしのハンバーグサンドイッチ ピクルス ポパイのクリームスープ	Sardine cake sandwich Pickled veggies Cream of spinach POPYE soup	胚芽食パン 油、バター オリーブ油	イワシ、おから(乾) 牛乳、生クリーム	玉ねぎ、生姜 きゅうり、大根、人参 ほうれん草、固形スープ	463kcal	焼きおにぎり Grilled rice balls 米、油

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢・料理酒・みりんです。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。