



# maghouse lunch menu



2024年7月22日～8月2日(西荻第2/江古田)

Jul. 22-Aug. 02, '24

	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 たんぱく質 脂質	おやつ	
22 月 mon	チキンココナッツカレー フライドポテト添え きゅうりとキャベツのサラダ	Chicken coconut curry Deep fried potato Cucumber & cabbage salad	米 油、オリーブ油 小麦粉	鶏肉 ココナッツミルク	玉ねぎ、チンゲン菜、シメジ、鶏がらスープ カレー粉、じゃがいも きゅうり、キャベツ	469 kcal 18.3 g 18.5 g	クッキー Cookies
23 火 tue	鮭のパン粉焼き 焼き野菜 コールドコンソメ	Grilled fillet of salmon Sauté veggies Cold chicken broth	米 油、オリーブ油 小麦粉、パン粉	鮭	カボチャ、パプリカ、玉ねぎ ドライパセリ、人参、ズッキーニ 鶏がらスープ	461 kcal 17.3 g 15.3 g	大学芋 Fried sweet potatoes with sesame
24 水 wed	肉じゃが きゅうりとわかめの三杯酢 かきたま汁	Simmered pork& veggies Sweet pickled cucumber & seaweed Egg curd	米 油、炒りゴマ 片栗粉	豚肉 卵	玉ねぎ、人参、じゃがいも、しらたき きゅうり、わかめ 小葱、昆布、かつおだし	480 kcal 19.0 g 16.9 g	レモンパウンドケーキ Lemon pound cake
25 木 thu	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 片栗粉、パン粉 油、てんぷら粉	豚挽肉 車麩	ナス、玉ねぎ、ピーマン、生姜 中華だし、味噌(八丁味噌) カブ、昆布、かつおだし	464 kcal 18.7 g 16.4 g	ゴマ塩おにぎり Rice ball with sasame
26 金 fri	ツナのビビンバ風ごはん チキンと色野菜のサラダ お吸い物	"Bibimbap" Korean mixed rice with tuna& veggies Steamed chicken breast& tofu salad Clear soup with spinach	米、すりゴマ ゴマ油	ツナ 鶏ムネ肉	玉ねぎ、人参、もやし キャベツ、きゅうり、トマト ほうれん草、昆布、かつおだし	453 kcal 18.9 g 16.9 g	ヨーグルトムースケーキ Yogurt mousse cake
29 月 mon	みんなでつくるサンドイッチ トマトとオクラのマリネ ビジソワーズ	Kids-made sandwiches Marinated tomato& okura "Vichyssoise" cold potato soup	食パン バター オリーブ油	チーズ、ハム ツナ、牛乳 マヨネーズ(ハーフ)	きゅうり、レタス トマト、オクラ、ドライパセリ じゃがいも、玉ねぎ、固形スープ	450 kcal 20.5 g 18.4 g	焼きカボチャ餅 Grilled pumpkin dumpling
30 火 tue	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 Pickled daikon& carrot with salt koji	米 油 片栗粉	枝豆 白身魚	昆布、玉ねぎ、パプリカ、しいたけ 中華スープ 人参、きゅうり、塩こうじ	453 kcal 19.6 g 15.0 g	黒糖味噌蒸しパン Steamed bread with brown sugar& miso
31 水 wed	キャベツ入りメンチカツ 茹でブロッコリー ひじきの五目煮	Cabbage & minced pork cutlet Simmered seaweed&veggies	米、油 小麦粉 パン粉	合挽肉 油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー ひじき、人参、レンコン、いんげん 昆布、かつおだし	466 kcal 17.4 g 19.0 g	ラッシーとクラッカー Lassie and veggy chips
1 木 thu	タンドリーチキン グリル野菜 ピクルス	"Tandoori chicken" Grilled chicken with veggies Grilled veggies Light pickled veggies	米 オリーブ油	手羽元(手羽先) ヨーグルト	ニンニク、ブロッコリー、カボチャ、玉ねぎ ブロッコリー、カレー粉、ケチャップ、ジャム 大根、人参、セロリ	464 kcal 18.8 g 15.5 g	バター・パンケーキ(シロップ添え) Butter pancake with syrup
2 金 fri	ポークビーンズ ターメリックライス リンゴと野菜のピネグレット	Pork& beans Turmeric rice Apple, cucumber& onion vinaigrette (salad)	米 油 オリーブ油	合挽肉 大豆	ターメリック、玉ねぎ、ニンニク、人参 セロリ、じゃがいも、トマトピューレ 固形スープ、リンゴ、きゅうり	485 kcal 17.8 g 14.4 g	夏祭り(Summer festival) すいかとおせんべい Cut watermelon& Osembei (Rice crackers)

※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。

※メニューは園の行事・その他の都合(食材の仕入れなど)で多少変更する場合がございますので、ご了承ください。

2024年 8月



# maghouse lunch menu



日 (曜日)	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
5 (月)	ロールパン 夏野菜のクリームシチュー ピクルス	ロールパン 小麦粉 油、バター	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン とうもろこし、固形スープ きゅうり、大根、セロリ	ツナそぼろおにぎり	455 kcal
					米、ツナ	19.9 g 15.0 g
6 (火)	ご飯 アジフライ 茹でキャベツ 根菜のみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油	鯿 油揚げ	キャベツ 大根、にんじん、ごぼう 煮干しだし、みそ	あんこパイ	461 kcal
					パイシート、あんこ	19.6 g 18.0 g
7 (水)	ご飯 ミートローフ 粉ふきいも 野菜たっぷりコンソメスープ	米 油、パン粉 じゃがいも	豚ひき肉 鶏レバー 牛乳	玉ねぎ、パプリカ、しいたけ お好みソース ドライパセリ にんじん、キャベツ、固形スープ	黄桃ゼリーとクラッカー	451 kcal
					黄桃、ゼラチン、レモン汁 胚芽クラッカー	19.1 g 14.4 g
8 (木)	ご飯 野菜の肉巻き きゅうりともやしの塩昆布和え すまし汁	米 片栗粉、油 ごま油	豚肉 絹ごし豆腐	にんじん、さやいんげん、エリンギ きゅうり、もやし、塩昆布 チンゲン菜、昆布、かつおだし	メープルバナナクレープ	457 kcal
					小麦粉、卵、牛乳、バター 油、バナナ、メープルシロップ	20.6 g 15.1 g
9 (金)	トマトとツナの冷製パスタ じゃがいもとベーコンのこんがり焼き コーンポタージュ	パスタ オリーブ油 じゃがいも 油	ツナ ベーコン 牛乳	トマト、玉ねぎ コーン、コーンクリーム 固形スープ、ドライパセリ	ひじきおにぎり	463 kcal
					米、ひじき、にんじん、油	19.2 g 11.9 g
12 (月)	海の日					
13 (火)	しらすと炒り卵ごはん 2色きんぴら 厚揚げのみそ汁	米 油 じゃがいも いりごま	しらす 卵 厚揚げ	にら、のり ピーマン、玉ねぎ、大根 昆布、かつおだし、みそ	オレンジソース・ブラマンジェ	458 kcal
					牛乳、生クリーム、ゼラチン オレンジジュース、片栗粉	17.9 g 18.7 g
14 (水)	かけうどん 鶏肉の塩麩焼き 温野菜	うどん 油 さつまいも	油揚げ 鶏もも肉	しいたけ、ねぎ、わかめ 昆布、かつおだし、塩麩 ブロッコリー、にんじん	枝豆おにぎり	455 kcal
					米、枝豆	21.6 g 11.8 g
15 (木)	麻婆丼 トマトときゅうりのサラダ わかめスープ	米 油、ごま油 片栗粉 いりごま	豚ひき肉 木綿豆腐	なす、ねぎ、しいたけ、にんにく しょうが、みそ トマト、きゅうり わかめ、中華だし	シュガーミルクパン	487 kcal
					強力粉、小麦粉、ドライイースト 牛乳、卵、バター、グラニュー糖	19.8 g 17.3 g
16 (金)	ご飯 鮭の塩焼き 煮しめ きのこのみそ汁	米 油	鮭(甘塩鮭) 高野豆腐	かぼちゃ、にんじん、絹さや 昆布、かつおだし なめこ、小ねぎ、みそ	オートミールクッキー	481 kcal
					小麦粉、オートミール、卵 バター、レーズン	20.5 g 17.2 g

日 (曜日)	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
19 (月)	なすの揚げ浸しそうめん 松風焼き キャベツの浅漬け	そうめん 油 片栗粉 いりごま	鶏ひき肉 木綿豆腐	なす、しいたけ、ねぎ、昆布、かつおだし 玉ねぎ、ひじき、しょうが、みそ キャベツ	とうもろこしおにぎり	455 kcal
					米、とうもろこし	19.4 g 15.5 g
20 (火)	レンズ豆とひき肉のドライカレー 色野菜の甘酢サラダ	米 油 米粉 オリーブ油	レンズ豆 豚ひき肉	玉ねぎ、ピーマン、エリンギ にんにく、しょうが、カレー粉 ケチャップ、中濃ソース トマト、きゅうり、にんじん	プレーンマフィン	470 kcal
					ホットケーキミックス、卵 牛乳、バター	16.8 g 17.2 g
21 (水)	ご飯 鶏肉のソテー(レモンバターソース) グリル野菜 レタスとコーンのスープ	米 小麦粉、バター オリーブ油	鶏もも肉	にんにく、レモン汁 ズッキーニ、にんじん、ぶなしめじ レタス、コーン、鶏がらだし	きな粉揚げパン	476 kcal
					ロールパン、油、きな粉	20.9 g 17.3 g
22 (木)	ご飯 ツナコロッケ 小松菜と油揚げのお浸し キャベツとにんじんのみそ汁	米 じゃがいも、油 小麦粉 パン粉	ツナ 油揚げ	玉ねぎ、カレー粉 小松菜、昆布、かつおだし キャベツ、にんじん、みそ	すいかとおせんべい	464 kcal
					すいか、おせんべい	15.2 g 13.4 g
23 (金)	焼きそば コーンとじゃがいものバター醤油炒め 冷やしきゅうり	中華麺 油、バター じゃがいも	豚肉	にんじん、キャベツ、もやし お好みソース、ドライパセリ コーン、きゅうり	鮭おにぎり	450 kcal
					米、甘塩鮭	18.3 g 15.8 g
26 (月)	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 豆腐ステーキのきのこあんかけ お麩のみそ汁	米 片栗粉 油	鶏もも肉 木綿豆腐 麩	にんじん、ひじき しいたけ、えのきたけ、昆布、かつおだし 大根、わかめ、みそ	ホットビスケット(ジャム添え)	459 kcal
					強力粉、小麦粉、バター ベーキングパウダー、牛乳 ジャム	19.2 g 14.7 g
27 (火)	ご飯 いわしハンバーグ 焼き野菜 すまし汁	米 パン粉 油	いわし 木綿豆腐 牛乳	玉ねぎ、しょうが かぼちゃ、さやいんげん ほうれん草、ねぎ、昆布、かつおだし	バナナヨーグルト・コーンフレーク	466 kcal
					ヨーグルト、バナナ コーンフレーク	19.0 g 13.1 g
28 (水)	グリルドチーズサンドイッチ ピクルス ごろごろ野菜スープ	全粒粉食パン オリーブ油 じゃがいも	チーズ ウインナー	ケチャップ きゅうり、大根 にんじん、玉ねぎ、固形スープ	わかめおにぎり	459 kcal
					米、わかめ、いりごま 昆布、かつおだし	18.5 g 19.3 g
29 (木)	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 切干大根と大豆煮 お吸い物	米 マヨネーズ(ハーフ) 油	鮭 大豆 かまぼこ	みそ 切干大根、にんじん、絹さや わかめ、ねぎ、昆布、かつおだし	じゃがいも餅の磯辺焼き	451 kcal
					じゃがいも、片栗粉、油 のり	20.8 g 15.3 g
30 (金)	味噌うどん いんげんとにんじんのごま和え 煮豆	うどん 油 すりごま	豚肉 金時豆	白菜、ねぎ、にら、煮干しだし、みそ さやいんげん、にんじん	おかか昆布おにぎり	468 kcal
					米、かつお節、昆布	19.2 g 12.3 g

※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ています。

※レシピ・試食はお申し出ください。

※メニューは園の行事・その他の都合(食材の仕入れなど)で多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
今月の栄養価平均	462 kcal	19.2 g	15.4 g