

2024年 11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
1 (金)	ご飯 白身魚の煮つけ わかめときゅうりの酢の物 豚汁	米 いりごま 油	白身魚 豚肉	しょうが わかめ、きゅうり、昆布 にんじん、玉ねぎ、ごぼう、大根 煮干しだし、みそ	さつまいものモンブラン	466 kcal
					さつまいも、牛乳、バター ビスケット、粉糖	22.6 g 12.4 g
4 (月)	振替休日					
5 (火)	ナシゴレン 小松菜と切干大根の中華サラダ 豆腐のあんかけスープ	米 油 ごま油 片栗粉	鶏むね肉 絹ごし豆腐	ねぎ、ピーマン、パプリカ ケチャップ、オイスターソース、小松菜、切干大根 えのきたけ、鶏がらだし	バナナマフィン	480 kcal
					小麦粉、ベーキングパウダー バター、卵、牛乳、バナナ	19.9 g 15.1 g
6 (水)	ご飯 秋鮭の塩焼き ひじきの煮物 かぼちゃとしめじのみそ汁	米 油	秋鮭 油揚げ	ひじき、にんじん、さやいんげん かぼちゃ、玉ねぎ、ぶなしめじ 昆布、かつおだし、みそ	メロンパン風スコーン	484 kcal
					ホットケーキミックス、バター 豆乳、グラニュー糖	19.3 g 17.7 g
7 (木)	ミートソーススパゲティ ピクルス じゃがいものポタージュ	スパゲティ 油 オリーブ油 じゃがいも	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、にんにく トマト缶、ケチャップ、固形スープ きゅうり、大根、セロリ ドライパセリ	ごま塩おにぎり	490 kcal
					米、黒ごま、塩、のり	20.8 g 16.0 g
8 (金)	魚のかば焼き丼 にんじんと小松菜のおから和え きのこのみそ汁	米 小麦粉 油	魚 (いわしまたは秋刀魚) おから	絹さや、のり にんじん、小松菜 なめこ、小ねぎ、煮干しだし、みそ	サモサ風	459 kcal
					じゃがいも、玉ねぎ、豚ひき肉 カレー粉、餃子の皮、油	21.6 g 17.5 g
11 (月)	みそラーメン ささみフライ 野菜添え	中華麺 ごま油、パン粉 てんぷら粉 油、オリーブ油	鶏ささみ	キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン 中華だし、みそ かぼちゃ、ブロッコリー	ひじきご飯	464 kcal
					米、ひじき、油揚げ にんじん、油	22.9 g 13.9 g
12 (火)	バターチキンカレー さつまいもサラダ	米 バター さつまいも	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ、しょうが、にんにく、固形スープ カレー粉、トマト缶、中濃ソース にんじん、きゅうり	レモンバウンドケーキ	494 kcal
					小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、バター、卵、レモン汁	18.3 g 18.0 g
13 (水)	ご飯 あじの青のりパン粉焼き 厚揚げと根菜煮 お麩と白菜のスープ	米 油 パン粉 麩	あじ 厚揚げ	青のり れんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん 昆布、かつおだし 白菜、えのきたけ、ねぎ	りんごとおせんべい	465 kcal
					りんご、せんべい	21.2 g 13.2 g
14 (木)	ご飯 豚肉とブロッコリーの甘辛炒め にんじんとツナの塩昆布和え キャベツと大根のみそ汁	米 片栗粉、いりごま 油、ごま油 じゃがいも	豚肉 ツナ	ブロッコリー にんじん、塩昆布 キャベツ、大根、煮干しだし、みそ	パンプキンパイ	470 kcal
					パイシート、かぼちゃ、牛乳	19.1 g 18.6 g
15 (金)	鮭とほうれん草のクリームパスタ トマトのマリネ コンソメスープ	ショートパスタ オリーブ油、油 小麦粉 バター	鮭 牛乳	ほうれん草、ぶなしめじ トマト、玉ねぎ、ドライパセリ レタス、にんじん、コーン、固形スープ	米粉と豆腐のドーナツ	495 kcal
					米粉、片栗粉、ベーキングパウダー 絹ごし豆腐、牛乳、油 グラニュー糖(または粉糖)	20.3 g 17.9 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
18 (月)	ご飯 塩肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	米 油 じゃがいも	豚肉 木綿豆腐	玉ねぎ、にんじん、鶏がらだし 昆布、かつおだし わかめ、しいたけ、ねぎ、みそ	チーズスティック	473 kcal
					小麦粉、強力粉、粉チーズ バター、牛乳	19.2 g
						19.2 g
19 (火)	ツナサラダロール キャベツとキウイのサラダ レンズ豆のトマトスープ	ロールパン マヨネーズ	ツナ ベーコン レンズ豆	きゅうり、コーン キャベツ、キウイフルーツ 玉ねぎ、にんじん、セロリ トマト缶、固形スープ	さつまいもと塩昆布の炊き込みご飯	456 kcal
					米、さつまいも、塩昆布	20.3 g
						15.3 g
20 (水)	ご飯 さばの竜田揚げ かぶときゅうりの浅漬け さつまいもと厚揚げのみそ汁	米 片栗粉 油 さつまいも	さば 厚揚げ	しょうが、かぶ、きゅうり 昆布、かつおだし 玉ねぎ、みそ	バナナコーンフレークヨーグルト	491 kcal
					バナナ、コーンフレーク ヨーグルト	20.2 g
						17.4 g
21 (木)	しらすとレタスのチャーハン 中華風れんこんつくね ほうれん草とにんじんのスープ	米 ごま油 パン粉 油	しらす 鶏ひき肉 絹ごし豆腐	レタス、中華だし れんこん、ねぎ、しょうが、オイスターソース ほうれん草、にんじん、もやし	パニーニ風ホットサンド	479 kcal
					ロールパン、ハム、チーズ	22.6 g
						18.8 g
22 (金)	【お弁当ランチ】 塩おにぎり BBQチキン じゃがいもとブロッコリーのチーズ焼き スティック野菜	米 じゃがいも	鶏手羽元 チーズ	のり、にんにく、しょうが、玉ねぎ ケチャップ、ジャム、ブロッコリー 大根、きゅうり、にんじん	レーズン蒸しパン	486 kcal
					小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳 バター、レーズン	20.0 g
						15.7 g
25 (月)	煮込みうどん ほうれん草と卵のそぼろ炒め 大根とにんじんのなます	うどん 油 いりごま	油揚げ 卵 豚ひき肉	しいたけ、ねぎ、白菜、昆布、かつおだし ほうれん草 大根、にんじん	五平餅	477 kcal
					米、みそ、すりごま	19.2 g
						15.0 g
26 (火)	ご飯 めかじきの香味焼き 小松菜ともやしの磯和え 根菜のみそ汁	米 小麦粉、油 すりごま さつまいも	めかじき 木綿豆腐	にんにく 小松菜、もやし、のり にんじん、れんこん、煮干しだし、みそ	クリームチーズパンケーキ	476 kcal
					ホットケーキミックス、牛乳、油 クリームチーズ、メープルシロップ	21.4 g
						16.0 g
27 (水)	ケバブ風サンドイッチ かぼちゃとチーズのサラダ マカロニの野菜スープ	食パン 油 マヨネーズ マカロニ	鶏もも肉 チーズ	キャベツ、トマト、ケチャップ かぼちゃ 玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、固形スープ	ツナそぼろご飯	468 kcal
					米、ツナ	24.6 g
						14.6 g
28 (木)	ご飯 豚肉と白菜の中華煮 わかめときゅうりのナムル	米 片栗粉 油、ごま油 いりごま	豚肉 しらす	白菜、にんじん、チンゲン菜、ぶなしめじ しょうが、中華だし きゅうり、わかめ	マカロニきな粉	470 kcal
					マカロニ、きな粉	20.2 g
						16.1 g
29 (金)	ご飯 ぶりのみそ漬焼き かぶと油揚げの煮びたし けんちん汁	米 油 さといも	ぶり 油揚げ	みそ かぶ、昆布、かつおだし 大根、ごぼう、にんじん、ねぎ、こんにゃく	ジャムサンドイッチ	487 kcal
					食パン、バター、ジャム	22.1 g
						17.7 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。

※レシビ・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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
今月の栄養価平均	477 kcal	20.8 g	16.3 g