

2025年 1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
6 (月)	蒸し寿司 鶏肉と大根の煮物 すまし汁	米 油 さといも	卵 鶏もも肉	にんじん、切干大根、のり 大根、しいたけ、しょうが わかめ、ねぎ、昆布、かつおだし	ホットビスケット(ジャム添え)	506 kcal
					強力粉、小麦粉、ベーキングパウダー	22.1 g
					バター、牛乳、ジャム	15.8 g
7 (火)	七草がゆ 松風焼き にんじんとキャベツの浅漬け かぼちゃのみそ汁	米 パン粉 油 いりごま	鶏ひき肉	春の七草、昆布、かつおだし 玉ねぎ、みそ にんじん、キャベツ かぼちゃ、ぶなしめじ	ミルクココアトースト	518 kcal
					食パン、ココアパウダー	21.6 g
					小麦粉、バター、牛乳	17.9 g
8 (水)	ご飯 魚の塩焼き ひじきと大豆煮 きのこ汁	米 油	鮭 大豆 油揚げ	ひじき、にんじん、さやいんげん 昆布、かつおだし ぶなしめじ、しいたけ、もやし	さつまいも餅	496 kcal
					さつまいも、片栗粉、豆乳、油	20.1 g
						15.5 g
9 (木)	ご飯 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 春雨スープ	米 ごま油 春雨	豚肉	キャベツ、ブロッコリー、にんじん にんにく、しょうが、オイスターソース えのきたけ、コーン、鶏がらだし	バナナパンケーキ	504 kcal
					ホットケーキミックス、牛乳、バナナ	20.0 g
					油、バター、メープルシロップ	17.3 g
10 (金)	ツナのとマトクリームパスタ ピクルス コンソメスープ	パスタ オリーブ油 じゃがいも	ツナ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ、にんにく、トマト缶 大根、きゅうり にんじん、セロリ、固形スープ	お汁粉	525 kcal
					米、もち米、あずき	24.4 g
						13.1 g
13 (月)	成人の日					
14 (火)	鶏肉とごぼうの混ぜご飯 かぼちゃの甘辛ごまがらめ かぶとさといものみそ汁	米 ごま油、油 いりごま さといも	鶏もも肉	ごぼう、にんじん、しいたけ かぼちゃ、昆布、かつおだし かぶ、わかめ、みそ	ベーコンチーズパイ	492 kcal
					パイシート、ベーコン、粉チーズ	21.7 g
						18.4 g
15 (水)	フィッシュバーガー 野菜のロースト ほうれん草の豆乳ポタージュ	ロールパン 小麦粉、パン粉 油、マヨネーズ(ハーフ) じゃがいも、オリーブ油	白身魚 豆乳	玉ねぎ、ドライパセリ、キャベツ にんじん、かぼちゃ ほうれん草、固形スープ	みかんとおせんべい	496 kcal
					みかん、せんべい	21.5 g
						18.6 g
16 (木)	ご飯 豚肉のすき煮 にらとにんじんの炒り卵和え	米 片栗粉 油	豚肉 木綿豆腐 卵	白菜、ねぎ、ぶなしめじ、しらたき、しょうが 昆布、かつおだし にら、にんじん	コーンピザ	498 kcal
					強力粉、小麦粉、オリーブ油	23.2 g
					ケチャップ、コーン、チーズ	17.8 g
17 (金)	【お弁当ランチ】 おにぎり / ミートローフ マカロニのケチャップ炒め スティック野菜	米 油 パン粉 マカロニ	豚ひき肉 鶏レバー	のり、玉ねぎ、パプリカ、お好みソース ピーマン、ケチャップ にんじん、きゅうり、大根	りんごジャムのクラッカーサンド	501 kcal
					りんご、レモン汁、クラッカー	19.7 g
						16.8 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
20 (月)	鶏肉と小松菜のあんかけうどん 青のりチーズれんこん ひじきとツナの和風マヨサラダ	うどん 油 片栗粉 マヨネーズ(ハーフ)	鶏むね肉 粉チーズ ツナ	小松菜、ねぎ、えのきたけ 昆布、かつおだし、れんこん、青のり ひじき、きゅうり、にんじん	さつまいもご飯	509 kcal
					米、さつまいも	23.0 g 12.4 g
21 (火)	ポークビーンズライス キャベツとコーンのサラダ	米 油 じゃがいも オリーブ油	豚ひき肉 大豆	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ トマトピューレ、ケチャップ、固形スープ キャベツ、コーン、きゅうり	バナラウンドケーキ	526 kcal
					小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、バター、卵、バナラエッセンス	19.1 g 20.1 g
22 (水)	ご飯 ぶりの煮つけ ブロッコリーとさつまいものごま和え 根菜のみそ汁	米 さつまいも すりごま	ぶり	しょうが、ブロッコリー にんじん、大根、ごぼう、煮干しだし、みそ	豆腐チュロス	506 kcal
					ホットケーキミックス、絹ごし豆腐 豆乳、油、グラニュー糖	20.6 g 18.1 g
23 (木)	ハムとチーズのサンドイッチ トマトのマリネ たっぷり野菜のスープカレー	食パン バター 油 じゃがいも	ハム チーズ	きゅうり トマト、玉ねぎ、ドライパセリ にんじん、セロリ、固形スープ カレールウ、トマト缶	しらすおかかおにぎり	503 kcal
					米、しらす、ごま油、いりごま かつお節	21.0 g 16.2 g
24 (金)	ご飯 魚のごま照り焼き かぶときゅうりの浅漬け さといもと油揚げのみそ汁	米 小麦粉、油 いりごま さといも	あじ 油揚げ	かぶ、きゅうり、昆布 にんじん、玉ねぎ、煮干しだし、みそ	パンラスクとバナナ	499 kcal
					食パン、油、バナナ	21.2 g 15.2 g
27 (月)	肉みそ麺 切干大根ときゅうりのナムル 中華スープ	中華麺 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 厚揚げ	しょうが、ねぎ、ピーマン、しいたけ、みそ 切干大根、きゅうり 小松菜、にんじん、鶏がらだし	じゃがバターコーンの炊き込みご飯	498 kcal
					米、じゃがいも、コーン バター、固形スープ	21.3 g 16.2 g
28 (火)	ご飯 いわしのパン粉焼き 野菜添え かぶと豆腐のみそ汁	米 小麦粉、パン粉 オリーブ油 さつまいも	いわし 木綿豆腐	ドライパセリ ブロッコリー かぶ、わかめ、煮干しだし、みそ	ミルクわらび餅	518 kcal
					わらび餅粉、牛乳、きな粉	20.9 g 17.2 g
29 (水)	きのこの和風スープパスタ チキンとポテトのグリル 甘酢サラダ	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 油	鶏もも肉	ぶなしめじ、しいたけ、玉ねぎ 昆布、かつおだし かぼちゃ、にんじん、きゅうり	米粉のシフォンケーキ	493 kcal
					卵、油、豆乳、米粉	24.0 g 18.9 g
30 (木)	ご飯 豚肉の香味揚げ キャベツのしらす昆布和え 白菜のすまし汁	米 片栗粉 油	豚肉 しらす	しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、塩昆布 白菜、えのき、小ねぎ、昆布、かつおだし	レーズントースト	520 kcal
					レーズン食パン、バター	21.2 g 17.3 g
31 (金)	鮭の三色丼 じゃがいもとにんじんのきんぴら きのこのみそ汁	米 油、ごま油 じゃがいも いりごま	鮭 卵	ほうれん草 にんじん なめこ、ねぎ、煮干しだし、みそ	マCHEDニアとクラッカー	506 kcal
					バナナ、キウイフルーツ、りんご レモン汁、クラッカー	20.9 g 18.3 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	506 kcal	21.4 g	16.9 g