

2025年 2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
3 (月)	恵方巻き風 ひじきの五目煮 けんちん汁	米 油 ごま油 さつまいも	鶏ひき肉 ハム 大豆 油揚げ	にんじん、きゅうり、のり、昆布、かつおだし ひじき、さやいんげん 大根、しいたけ、ねぎ	きな粉クッキー	506 kcal
					小麦粉、きな粉、バター、牛乳	19.1 g
						19.1 g
4 (火)	和風ラーメン キャベツたっぷり棒餃子 カットトマト	中華麺 餃子の皮 片栗粉 ごま油	豚ひき肉	ほうれん草、ねぎ、もやし、煮干しだし キャベツ、にら、しょうが、にんにく オイスターソース、トマト	カレーチーズおにぎり	498 kcal
					米、カレー粉、チーズ	21.8 g
						17.0 g
5 (水)	しらすとごまの混ぜご飯 筑前煮 わかめのみそ汁 キウイフルーツ	米 ごま油、油 いりごま さといも	しらす 鶏もも肉	にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ 絹さや、昆布、かつおだし わかめ、玉ねぎ、みそ キウイフルーツ	ココア揚げパン	511 kcal
					ロールパン、油	22.2 g
					ココアパウダー	15.7 g
6 (木)	グリルドチーズサンドイッチ スティック野菜 豆乳コーンチャウダー	食パン オリーブ油	チーズ ベーコン 豆乳	ケチャップ 大根、きゅうり、にんじん、セロリ 玉ねぎ、パプリカ、コーン、クリームコーン 固形スープ	のりの佃煮ご飯	508 kcal
					米、のり、昆布、かつおだし	22.5 g
						16.8 g
7 (金)	ご飯 ぶりみそ大根 ほうれん草のごま和え そうめん汁	米 すりごま そうめん	ぶり	大根、しょうが、みそ ほうれん草、もやし 白菜、小ねぎ、昆布、かつおだし	スイートポテトパイ	516 kcal
					さつまいも、牛乳	20.0 g
					パイシート	18.3 g
10 (月)	ご飯 えのきと大葉のつくね ブロッコリーのコーンマヨ和え じゃがいものみそ汁	米 片栗粉、ごま油 マヨネーズ じゃがいも	鶏ひき肉 おから	えのきたけ、大葉、しょうが ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、煮干しだし、みそ	黒蜜きな粉トースト	520 kcal
					食パン、黒砂糖、きな粉	22.6 g
					バター	16.9 g
11 (火)	建国記念の日					
12 (水)	ご飯 ヤンニョム風チキン ポテト添え キャベツのチョレギサラダ にんじんと小松菜の春雨スープ	米、片栗粉 油、ごま油 じゃがいも いりごま、春雨	鶏もも肉	にんにく、しょうが、ケチャップ キャベツ、きゅうり、わかめ、のり、鶏がらだし にんじん、小松菜、中華だし	コーンクリーム春巻き	513 kcal
					コーン、玉ねぎ、小麦粉	22.5 g
					オリーブ油、牛乳 固形スープ、春巻きの皮、油	16.0 g
13 (木)	ご飯 豚肉のごまフリット かぼちゃサラダ きのこのコンソメスープ	米 小麦粉、油 いりごま、黒ごま	豚肉 チーズ	かぼちゃ、きゅうり しいたけ、ぶなしめじ、玉ねぎ、固形スープ	みかんとおせんべい	527 kcal
					みかん、せんべい	19.9 g
						17.0 g
14 (金)	【ビュッフェランチ】 おにぎり / しらすの卵焼き 切干大根とひじきの煮物 ブロッコリーのおかか和え	米 油	卵 しらす 油揚げ	のり 切干大根、ひじき、にんじん、昆布、かつおだし ブロッコリー、かつお節	米粉と豆腐のブラウニー	497 kcal
					米粉、片栗粉、ココアパウダー	19.1 g
					ベーキングパウダー、油 木綿豆腐、粉糖	18.8 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		
17 (月)	ご飯 厚揚げと小松菜のみそ炒め にんじんとツナのサラダ かぶのすまし汁	米 油、ごま油 片栗粉	厚揚げ 豚ひき肉 ツナ	小松菜、みそ にんじん かぶ、ねぎ、昆布、かつおだし	クレープシュゼット	494 kcal		
					小麦粉、卵、牛乳、バター 油、オレンジジュース	20.1 g		
						18.0 g		
18 (火)	ハッシュドポーク ピクルス	米 油 小麦粉	豚もも肉 牛乳	玉ねぎ、ぶなしめじ、ケチャップ、中濃ソース 固形スープ、ドライパセリ きゅうり、にんじん、カリフラワー	アップルパウンドケーキ	529 kcal		
					小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、バター、卵、りんご	18.7 g		
						18.1 g		
19 (水)	ご飯 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し かぼちゃと大根のみそ汁	米 小麦粉 油	ぶり(または鮭) 油揚げ	ほうれん草、昆布、かつおだし かぼちゃ、大根、みそ	肉まん風蒸しパン	495 kcal		
					豚ひき肉、ねぎ、油、片栗粉 米粉、ベーキングパウダー、豆乳	21.6 g		
						18.8 g		
20 (木)	にらとひき肉のカレーうどん キャベツの甘酢サラダ	うどん 油 米粉	豚ひき肉	にら、にんじん、玉ねぎ、昆布、かつおだし カレー粉、ケチャップ、中濃ソース キャベツ、きゅうり、レーズン	ライスコロッケ	522 kcal		
					米、ピーマン、ウインナー コーン、ケチャップ、固形スープ パン粉、油	18.9 g		
						16.9 g		
21 (金)	ご飯 白身魚のフライ 白菜ときゅうりのさっぱり和え さといものみそ汁	米 小麦粉、パン粉 油 さといも	白身魚 木綿豆腐	白菜、きゅうり、昆布 にんじん、小ねぎ、煮干しだし、みそ	フルーツヨーグルト・コーンフレーク	504 kcal		
					ヨーグルト、バナナ キウイフルーツ、コーンフレーク	21.4 g		
						13.5 g		
24 (月)	振替休日							
25 (火)	ご飯 回鍋肉 粉ふきいも 卵スープ	米 油 じゃがいも	豚もも肉 卵	しょうが、キャベツ、にんじん、チンゲン菜 みそ、わかめ、ねぎ、鶏がらだし	レーズンクッキーとみかん	519 kcal		
					小麦粉、バター、牛乳 レーズン、みかん	20.7 g		
						18.1 g		
26 (水)	ご飯 鮭の香味マヨネーズ焼き 野菜添え くずし豆腐のきのこあんかけ	米 油 マヨネーズ 片栗粉	鮭 絹ごし豆腐	玉ねぎ、ドライパセリ ブロッコリー、かぼちゃ えのきたけ、なめこ、昆布、かつおだし	さつまいものきな粉ステック	503 kcal		
					さつまいも、油、きな粉	21.2 g		
						17.0 g		
27 (木)	トースト マカロニ豆乳グラタン ステックきゅうり レンズ豆のトマトスープ	食パン マカロニ 小麦粉、オリーブ油 じゃがいも	鶏むね肉 豆乳 チーズ レンズ豆	玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、固形スープ きゅうり、キャベツ、セロリ、にんじん トマト缶	塩おにぎり	515 kcal		
					米、のり	24.9 g		
						15.1 g		
28 (金)	焼きさばと小松菜の混ぜご飯 高野豆腐と野菜の煮物 さつまいものみそ汁	米 油 いりごま さつまいも	さば 高野豆腐	小松菜 にんじん、しいたけ、さやいんげん 玉ねぎ、ごぼう、昆布、かつおだし、みそ	みたらしまカロニ	491 kcal		
					マカロニ、片栗粉	20.3 g		
						14.5 g		
					エネルギー	たんぱく質	脂質	
					今月の栄養価平均	509 kcal	21.0 g	17.0 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。