

2025年 3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)	ちらし寿司 大根とにんじんのごま和え お麩と菜の花のおすまし	米 油 すりごま お麩	鶏ひき肉 卵	干しいたけ、にんじん、れんこん 昆布、かつおだし、のり 大根、にんじん、菜の花	三段ムース	538 kcal
					いちご、ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	17.6 g
					ホットケーキミックス、抹茶 バター、牛乳	23.2 g
4 (火)	ご飯 魚の和風ムニエル 野菜添え 豆腐と新玉ねぎのみそ汁	米 米粉 油 さつまいも	鮭 木綿豆腐	しょうが スナップえんどう、にんじん 玉ねぎ、なめこ、煮干しだし、みそ	煮りんごの春巻き	511 kcal
					りんご、レモン汁	19.7 g
					春巻きの皮、油	18.4 g
5 (水)	ほうれん草とベーコンのチーズサンド オニオントマトサラダ マカロニスープ	食パン バター マカロニ じゃがいも	ベーコン チーズ	ほうれん草、コーン トマト、玉ねぎ にんじん、セロリ、固形スープ	高野豆腐の炊き込みご飯	496 kcal
					米、ひじき、にんじん、油	21.8 g
					高野豆腐	15.2 g
6 (木)	ご飯 おからコロッケ 温野菜 しいたけとわかめのみそ汁	米 じゃがいも 小麦粉、パン粉 油	おから 豚ひき肉	玉ねぎ、ケチャップ、中濃ソース キャベツ、ブロッコリー しいたけ、わかめ、ねぎ、煮干しだし、みそ	ジャムサンドイッチ	532 kcal
					食パン、ジャム	19.0 g
						17.5 g
7 (金)	お祝い会				せんべい	kcal
						g
						g
10 (月)	お好み焼き シャキシャキサラダ 春雨スープ	小麦粉 油、マヨネーズ(ハーフ) じゃがいも 春雨	豚肉	キャベツ、ねぎ、しいたけ、お好みソース きゅうり、かつお節 白菜、にんじん、昆布、かつおだし	ツナそぼろおにぎり	507 kcal
					米、ツナ	18.7 g
						14.1 g
11 (火)	レンズ豆とさば缶のドライカレー 切干大根とハムのサラダ	米 油、米粉 マヨネーズ(ハーフ) いりごま	レンズ豆 さば缶 ハム	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが エリンギ、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース 切干大根、きゅうり	ブルーンのパウンドケーキ	532 kcal
					小麦粉、ベーキングパウダー	20.1 g
					バター、卵、牛乳、ブルーン	19.2 g
12 (水)	ご飯 魚の塩焼き チンゲン菜のみそ炒め 根菜のそぼろあんかけ	米 油 さといも 片栗粉	あじ(またはさば) 油揚げ 鶏ひき肉	チンゲン菜、みそ にんじん、大根、さやいんげん 昆布、かつおだし	パルミエ	501 kcal
					パイシート、砂糖	21.2 g
						19.0 g
13 (木)	わかめうどん 鶏肉の塩麩焼き みそきんぴら	うどん 油 いりごま	かまぼこ 鶏もも肉	わかめ、しいたけ、ねぎ、昆布、かつおだし 塩麩 にんじん、れんこん、みそ	米粉のココアスノーボール	496 kcal
					米粉、片栗粉、ココアパウダー	21.7 g
					すりごま、油、豆乳、粉糖	18.2 g
14 (金)	おうちランチ				バナナと胚芽クラッカー	192 kcal
					バナナ、小麦胚芽クラッカー	7.1 g
						9.0 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)	ナシゴレン きゅうりのナムル 中華風レタススープ オレンジ	米 油 ごま油	鶏むね肉 卵	ねぎ、ピーマン、えのきたけ きゅうり、わかめ、ケチャップ、オイスターソース レタス、鶏がらだし オレンジ	メープルおさつバター	492 kcal
					さつまいも、片栗粉	19.4 g
					バター、メープルシロップ	12.7 g
18 (火)	ご飯 さわらのみそ漬け焼き ほうれん草ともやしの磯和え のっぺい汁	米 油、いりごま さといも 片栗粉	さわら	みそ ほうれん草、もやし、のり にんじん、れんこん、ねぎ、昆布、かつおだし	黒糖蒸しパン	494 kcal
					ホットケーキミックス、黒糖	20.8 g
					豆乳、油	16.7 g
19 (水)	豚汁うどん 金時豆煮 キウイフルーツ	うどん 油	豚肉 金時豆	大根、にんじん、ごぼう、玉ねぎ 煮干しだし、みそ キウイフルーツ	おはぎ	540 kcal
					米、もち米、あんこ、きな粉	20.5 g
						12.6 g
20 (木)	春分の日					
21 (金)	リクエストランチ					kcal
						g
						g
24 (月)	ご飯 高野豆腐のフライ 小松菜とひじきのツナ和え かぶのみそ汁	米 油 小麦粉、パン粉 いりごま	高野豆腐 粉チーズ ツナ	小松菜、ひじき、にんじん かぶ、昆布、かつおだし、みそ	りんごとヨーグルトのパフェ風	496 kcal
					りんご、レモン汁、ヨーグルト	18.2 g
					ビスケット	16.6 g
25 (火)	ご飯 春キャベツのクリームシーチュー トマトときゅうりのサラダ	米 油 バター 小麦粉	鶏もも肉 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、固形スープ トマト、きゅうり	ピザトースト	511 kcal
					食パン、ケチャップ	23.4 g
					ハム、コーン、チーズ	17.5 g
26 (水)	にんじんご飯 白身魚の甘辛焼き キャベツの塩昆布和え 厚揚げとほうれん草のみそ汁	米 油、ごま油 片栗粉 さつまいも	白身魚 厚揚げ	にんじん、昆布、しょうが キャベツ、塩昆布 ほうれん草、煮干しだし、みそ	青のりお麩ラスクとバナナ	497 kcal
					お麩、油、青のり	20.8 g
					バナナ	18.3 g
27 (木)	トースト ラザニア コールスロー	食パン ラザニア オリーブ油 小麦粉、バター	豚ひき肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、にんにく トマト缶、固形スープ、ドライパセリ キャベツ、きゅうり、パプリカ	ごま塩おにぎり	526 kcal
					米、ごま	21.1 g
						19.4 g
28 (金)	ご飯 鮭と野菜のパン粉焼き 豆腐ともやしのすまし汁	米 油 小麦粉 パン粉	鮭 木綿豆腐	アスパラガス、にんじん、玉ねぎ、ドライパセリ もやし、わかめ、ねぎ、昆布、かつおだし	豆乳パンケーキ	500 kcal
					ホットケーキミックス、豆乳	20.5 g
					油、バター、メープルシロップ	17.3 g
31 (月)	【お弁当ランチ】 おにぎり、タンドリーチキン&野菜 ピクルス さつまいものレーズン煮	米 油 ジャム さつまいも	手羽元 ヨーグルト	のり、にんにく、カレー粉、ケチャップ ブロッコリー、にんじん 大根、きゅうり、レーズン、レモン汁	桜色クッキー	555 kcal
					いちご、バター	19.5 g
					牛乳、小麦粉	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。					エネルギー	
※レシポ・試食はお申し出ください。					今月の栄養価平均	513 kcal
※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。					たんぱく質	20.2 g
					脂質	17.3 g