



# maghouse lunch menu



2023年9月4日～15日

Sep. 04- 15, '23

	メニュー	エネルギー	タンパク	ビタミン・ミネラル	カロリー	おやつ	
4 月 mon	レンコンの挽肉蒸し 乾物チャーハン ワカメときくらげのスープ	Minced pork& lotus root ball Fried rice with dried-veggies Clear soup with seaweed& wood ear mushroom	米 油、ごま油 片栗粉	豚挽肉	レンコン、玉ねぎ、キャベツ ネギ、干し野菜、干しいたけ きくらげ、ワカメ	482kcal	サツマイモのレモン煮とクラッカー Simmered sweet potato with lemon& crackers
5 火 tue	秋刀魚の塩焼き キャベツの浅漬け 野菜たっぷり味噌汁	Grilled Pacific saury Light pickled cabbage Veggies miso soup	米 ゴマ油	秋刀魚	大根 キャベツ、生姜 ごぼう、大根、人参、シメジ、煮干し、味噌	498kcal	豆腐のレアチーズケーキ Rare cheese cake with tofu
6 水 wed	排骨麺 枝豆とカボチャのサラダ	Fried pork on soup noodle Green soy beans& pumpkin salad	中華麺 油 片栗粉	豚肉	チンゲン菜、しいたけ、中華だし、ネギ 枝豆、カボチャ、人参	489kcal	きな粉おはぎ Soybean flour 'ohagi' (rice ball wrapped with soybean flour)
7 木 thu	鶏ムネ肉のオレンジ煮 きのこピラフ ピクルス	Sautéed chicken breast with orange sauce Fried rice with mushroom Pickled veggies	米 油、オリーブ油 小麦粉	鶏ムネ肉	玉ネギ、オレンジジュース、固形スープ しいたけ、シメジ、エリンギ キャベツ、人参	480kcal	バナナヨーグルトとおせんべ Banana yogurt& osembe (rice crackers)
8 金 fri	焼きビーフン、レタス敷き サンラータン風スープ もやしと人参のナムル	Stir-fried rice noodle with pork& veggies Hot and sour soup with veggies "Namul" (Korean light pickled veggies)	ビーフン(米粉) ゴマ油、片栗粉 油	豚肉 豆腐	ネギ、しいたけ、レタス ニラ、中華だし もやし、人参	494kcal	ロールパンでメロンパン Melon-shaped bun with sesame miso
11 月 mon	グリルドチーズサンドイッチ ミネストローネ ピクルス	Grilled cheese sandwiches Minestrone Pickled veggies	パン オリーブ油	チーズ ベーコン 大豆	ケチャップ ニンニク、キャベツ、トマト缶、セロリ、人参 キュウリ、大根	480kcal	ジャム・クレープ Crepe with fruits jam
12 火 tue	鮭とキノコのソテー ほうれん草のゴマ和え	Sautéed salmon& grilled veggies Spinach dressed with sesame sauce	米 コーンスターチ 油	鮭 すりゴマ	しいたけ、シメジ、玉ネギ ほうれん草	475kcal	チーズボール Grilled cheese ball
13 水 wed	ハヤシライス 野菜のマリネ	Hushed beef on rice Marinated veggies	米 油 オリーブ油	牛肉	玉ネギ、エリンギ、ニンニク、トマトピューレ 固形スープ パプリカ、人参、ブロッコリー	486kcal	米粉のバナナパウンドケーキ Banana pound cake made with rice flour
14 木 thu	鶏すきうどん 色野菜の和風サラダ	Chicken "Sukiyaki" udon noodle Color veggies salad with sesame dressing	うどん 油 片栗粉	鶏モモ肉 豆腐 すりゴマ	ネギ、ごぼう、エノキ、白菜、かつおだし パプリカ、サツマイモ	492kcal	おいなりさん Inari sushi (Sushi wrapped in fried tofu)
15 金 fri	魚介と野菜のかき揚げ 豆腐の赤だし カブの浅漬け	Shrimp& veggies tempura (deep-fried) Tofu& veggies miso soup Pickled turnip	米 油 てんぷら粉(小麦粉)	芝エビ 豆腐	玉ネギ、ピーマン、エノキ、しいたけ かつおだし、ネギ、わかめ、煮干し、味噌 カブ、カブ葉	487kcal	アップルシュトゥリュウデル (ドイツ風アップルパイ) Apple strudel (German apple pie)

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢です。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。



# maghouse lunch menu



2023年9月18日～29日(都立大学)

Sep. 18- 29, '23

	メニュー	エネルギー	タンパク	ビタミン・ミネラル	カロリー	おやつ	
18 月 tue	敬老の日			National Holiday			
19 火 tue	じゃがいもごはん ツナおからコロッケ、焼きトマト添え 根菜汁	Potato rice Tuna croquette with grilled cherry tomato Root veggies miso soup	米 油、小麦粉 パン粉	ツナ、おから	じゃがいも、昆布 玉ねぎ、カレー粉、ミニトマト、キャベツ 人参、ごぼう、ずいき、煮干、味噌	483kcal	オートミールクッキー Oat meal cookie
20 水 wed	ぶり大根 ほうれん草とキノコのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁	Simmered yellowtail& Japanese radish Simmered spinach& mushroom Tofu& seaweed miso soup	米 ぶり 豆腐	大根 ほうれん草、しいたけ 煮干し、わかめ、味噌、ねぎ	481kcal	梨のコーンフレーク・ヨーグルト Fresh pear & yogurt with cornflakes	
21 木 thu	ナスと豚肉のカボナータパスタ ポテトとゆでたまごのあっさりサラダ	Pork& eggplant "Caponata" pasta Potato& boiled egg salad	パスタ オリーブ油 油	豚肉 パンチェッタ 卵	玉ねぎ、ニンニク、なす、トマトピューレ じゃがいも、人参、キャベツ	474kcal	五平餅 Grilled rice cake with sweet miso
22 金 fri	BBQチキン&野菜/おにぎり ピクルス お麩とワカメのお吸い物	BBQ chicken& veggies/ Rice balls Pickled veggies Clear soup with wheat bran& seaweed	米 鶏手羽先(手羽元) 炒りゴマ 麩	パプリカ、なす、キノコ、ニンニク、ショウガ、ケチャップ ウスターソース、人参、大根 ワカメ	487kcal	アップル克蘭ブル Apple Crumble	
25 月 mon	チキンと野菜のリゾット サツマイモ、セロリ、リンゴのサラダ	Chicken& veggies risotto Sweet potato, celery& apple salad	米 バター オリーブ油	鶏肉、チーズ マヨネーズ(ハーフ)	玉ねぎ、エリンギ、パセリ、人参、トマト、固形スープ レタス、サツマイモ、セロリ、リンゴ	477kcal	バターパンケーキ(シロップ添え) Butter pancake with syrup
26 火 tue	イワシ蒲焼き、野菜添え サトイモすり流し汁 干し根菜の酢しょうゆ漬	Grilled pacific saury with grilled veggies Grazed taro soup Sweet& sour dried veggies	米 油 コーンスターチ	イワシ	ねぎ、しいたけ、もやし、生姜 サトイモ、昆布、かつおだし、味噌 切干大根、干しニンジン	480kcal	チーズトースト Cheese toasted bread
27 水 wed	ラザニア キャベツと梨のコールスロー 胚芽ロール	Lasagna Coleslaw with pear Germ roll bread	ラザニア 胚芽パン、バター オリーブ油、小麦粉	合挽肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ、トマト、ニンニク、しいたけ キャベツ、梨	482kcal	おはぎ Dumpling with red bean paste
28 木 thu	ツナとポテトのサンドイッチ ポパイクリームスープ トマトとキュウリのサラダ	Tuna & potato sandwich Cream of spinach soup Tomato& cucumber salad	ライ麦パン バター オリーブ油	ツナ缶 牛乳、生クリーム	じゃがいも、玉ねぎ ほうれん草、固形スープ トマト、キュウリ	485kcal	カボチャ蒸しケーキ Pumpkin steamed cake
29 金 fri	白インゲン豆と豚肉の煮込み 和風サラダ	Pork& white bean stew Veggies salad	米 油 オリーブ油	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ、セロリ、キャベツ、ブロッコリー、ニンニク 固形スープ、ブルーン 大根、人参、キュウリ	464kcal	お月見団子 Rice dumpling for Moon viewing event

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢です。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