maghouse lunch menu

2024年3月4日～15日（都立大学）

Mar. 4 – 15, '24

	メニュー		ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ	ﾋﾞﾀﾐﾝ・ﾐﾈﾗﾙ・その他	カロリー	おやつ
4 月 mon	チキンマカロニグラタン トマトとブロッコリーサラダ レーズンパン	Chicken& macaroni gratin Tomato &broccoli salad Raisins bread	マカロニ、油、バター オリーブ油、小麦粉 レーズン食パン	鶏むね肉 牛乳、生クリーム	玉ねぎ、しめじ、人参 トマト、ブロッコリー	473 kcal	わらび餅 Bracken-starch dumpling with soy bean powder
5 火 tue	カジキの味噌焼き がめ煮 キャベツともやしのサラダ	Grilled tuna with miso taste "Gameni" (Simmered freeze-dried tofu& veggies Cabbege& bean sprouts salad	米 油	カジキ 高野豆腐	味噌 人参、しいたけ、かつおだし キャベツ、もやし	460 kcal	クリームチーズとジャムのクレープ Crepe with cream cheese& jam
6 水 wed	ほうれん草と豆のカレー ミモザサラダ	Spinach & bean curry with rice Mimosa salad	米 油、小麦粉 オリーブ油	レンズ豆 卵、ハム	ほうれん草、玉ねぎ、カレー粉 レタス、じゃが芋、きゅうり	487 kcal	米粉の味噌蒸しパン Steamed miso bread
7 木 thu	汁うどん 豚肉の野菜巻き キャベツときゅうりの浅漬け	Udon noodle with soup Rolled pork with veggies Light pickled cabbege& cucumber	うどん 油	豚肉 かまぼこ	小松菜、かつおだし、昆布、ねぎ、人参 アスパラガス エリンギ キャベツ、きゅうり	469 kcal	シナモントースト Cinnamon toast
8 金 fri	お別れピクニック					203 kcal	みかんとおせんべ Mandarin orange& Osembe (rice crackers)
11 月 mon	肉豆腐 ほうれん草としめじの胡麻和え 人参と春雨のお吸い物	Pork "Sukiyaki" with tofu Spinach salad with sesame sauce Clear soup with carrot& vermicelli	米 油	豚肉、豆腐 擦りゴマ、練りゴマ	新玉ねぎ、白菜 ほうれん草、しめじ 人参、春雨、かつおだし	470 kcal	バナナ・ヨーグルトとクラッカー Bananayogurt & cracker
12 火 tue	グリルドチーズサンドイッチ タラと野菜のブイヤベース キウィとキャベツのサラダ	Grilled cheese sandwiches Cod& veggies bouillabaisse Kiwi fruits& cabbage salad	黒パン（全粒粉パン） 油 オリーブ油	ナチュラルチーズ タラ（アラ含む）	トマト、玉ねぎ、にんにく、ジャガイモ 人参、セロリ キウィ、キャベツ	447 kcal	黒糖豆乳ムース Soy milk pudding with molasses
13 水 wed	サバの塩焼き 三目きんぴら 小松菜と豆腐のお吸い物	Grilled maquarrel "Kimpira" 3- veggies (simmered veggies with soy sauce& sugar) Clear soup with tofu& Japanese mustard spinach	米 油	サバ 炒りゴマ 豆腐	絹さや ごぼう、人参, レンコン 小松菜、かつおだし	461 kcal	チョコレート・チャンク・クッキー Chocolate chunk cookies
14 木 thu	そぼろごはん 色野菜の精進揚げ わかめと油揚げの味噌汁	Minced chicken boll rice Veggies tempura Seaweed& thin-sliced fried tofu miso soup	米 油	鶏ひき肉 ゴマ 油揚げ	きぬさや 人参、ピーマン、玉ねぎ わかめ、煮干	481 kcal	バナナとプルーンのカップケーキ Banana& prune cup cake
15 金 fri	ラザニア ピクルス 全粒粉パン（トースト）	Lasagna Pickled veggies Toasted whole grain bread	ラザニア、小麦粉 バター、オリーブ油 全粒粉パン	合挽肉 ホワイトソース 牛乳、ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ	エリンギ、玉ねぎ、トマトピューレ 固形スープ、きゅうり、人参	469 kcal	昆布入りおにぎり Rice ball with simmered kobu

※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ます。

※レシピ・試食はお申し出ください。

maghouse lunch menu

2024年3月18日～29日（都立大学）

Mar. 18- 29. '24

	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 Mon	お好み焼き 大根とシラスのしゃきしゃきサラダ もやしとワカメのスープ	Okonomiyaki Japanese radish& baby sardine salad Seaweed& bean sprouts soup	小麦粉 油	豚肉、卵 マヨネーズ(ハーフ) しらす	キャベツ、お好みソース、かつお節 大根、人参 もやし、ワカメ、かつおだし	475 kcal	お赤飯おにぎり Red bean rice onigiri
19 火 tue	BBQチキン＆野菜 カットトマト キャベツと玉ねぎのスープ	BBQ chicken& veggies Cut tomato Cabbage & onion soup	米 油	手羽元 炒りゴマ	人参、サツマイモ、玉ねぎ ニンニク、生姜、トマト(プチトマト) キャベツ、玉ねぎ、固形スープ	489 kcal	パンプキンプディング Pumpkin pudding
20 水 wed	春分の日		National holiday				
21 木 wed	鮭の照り焼きインゲン添え 新じゃが揚げ煮 野菜いっぱいかす汁	Salmon "Teriyaki "(grilled salmon with Teriyaki sauce) Simmered deep-fried spring potatoes Seaweed miso soup with sake-kasu lees	米 油 てんぷら粉	鮭 酒粕	インゲン じゃがいも、味噌、煮干し 玉ねぎ、人参、ごぼう、キャベツ	470 kcal	煮リンゴの春巻き Stewed apples spring roll
22 金 fri	おにぎり 豚汁	Rice ball Pork& veggies miso soup	米	豚肉 油揚げ(豆腐)	大根、人参、ごぼう、ねぎ、里芋 煮干し、味噌	0 kcal	おせんべい Rice crackers
25 月 mon	五目ビーフン 三色なます わかめスープ	Fried rice vermicelli with pork& veggies Pickled veggies Seaweed soup	ビーフン 油	豚肉 炒りゴマ	玉ねぎ、白菜、えのき、パプリカ 大根、きゅうり、人参 わかめ、鶏ガラスープ、ねぎ	464 kcal	クレープシュゼット Crepe Suzette
26 火 tue	ミートローフ・サンドイッチ　レンコンチップ添え キャベツとじゃがいものスープ リンゴときゅうりのサラダ	Meat loaf sandwich with lotus root chips Cabbage& potato clear soup Sliced apple& cucumber salad	パン 油、パン粉 オリーブ油	合挽肉	玉ねぎ、人参、レンコン キャベツ、じゃがいも、固形スープ リンゴ、きゅうり	475 kcal	五平餅 Grilled rice cake with sweet miso& sesame
27 水 wed	グリンピースごはん アジのソテー温野菜添え かぶのみそ汁	Steamed rice with green peas Grilled horse mackerel with veggies Turnip & friedb tofu miso soup	米 コーンスターチ 油	アジ	グリンピース、昆布 人参、しいたけ、サツマイモ かぶ、ねぎ、煮干、味噌	461 kcal	ロシアンクッキー Cookies with jam
28 木 thu	ツナケーキのサンドイッチ キャロットスープ トマトとブロッコリーサラダ	Tuna cake sandwich Carrot soup Tomato ＆broccoli　salad	パン 油、オリーブ油	ツナ、ベーコン 牛乳	じゃがいも、レタス 人参、玉ねぎ、固形スープ トマト、ブロッコリー	0 kcal	オレンジゼリー＆おせんべい Orange jellow& osembe (rice crackers)
29 金 fri	お弁当ランチ (おにぎり、松風焼き、卵焼き ブロッコリーのごま和え、プチトマト)	Lunch box served (onigiri, chicken meatloaf, Japanese omelette broccoli dressed with sesame, cherry tomato)	米 油	鶏挽肉 卵、炒りゴマ 練りゴマ	海苔、玉ねぎ 味噌、ブロッコリー トマト(プチトマト)	495 kcal	桜塩漬けのカップケーキ Cupcake with salted cherry blossoms

※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ます。

※レシピ・試食はお申し出ください。