



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
2 (月)	ご飯 白身魚のチーズ焼き きゅうりとわかめのごま塩サラダ 豆腐とかぶのみそ汁	米 小麦粉、油 ごま油 いりごま	白身魚 チーズ 木綿豆腐	ケチャップ、ドライパセリ、のり きゅうり、わかめ、にんじん、鶏がらだし かぶ、玉ねぎ、煮干しだし、みそ	ジャムサンドイッチ	497 kcal
					食パン、ジャム	23.3 g 12.9 g
3 (火)	ちらし寿司 【ひな祭り】 大根とにんじんのごま和え お麩のすまし汁	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、たけのこ 昆布、かつおだし、のり 大根、にんじん、ほうれん草	三段ムース	541 kcal
					いちご、ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン ホットケーキミックス、抹茶 バター、牛乳	17.3 g 23.4 g
4 (水)	アスパラガスとしらすのペペロンチーノ コーンのポテトサラダ レンズ豆のトマトスープ	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ(ハーフ)	しらす ベーコン レンズ豆	アスパラガス、玉ねぎ、にんにく、コンソメ コーン、にんじん、玉ねぎ、トマト缶	鶏肉とごぼうの炊き込みご飯	494 kcal
					米、鶏もも肉、ごぼう、油 昆布、かつおだし	22.0 g 13.2 g
5 (木)	ハヤシライス 【お誕生会】 ステック野菜	米 オリーブ油 小麦粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ、エリンギ、ケチャップ、中濃ソース トマト缶、にんじん、大根、きゅうり コンソメ	プリンケーキ	522 kcal
					卵、牛乳、バナナ、オレオレ 粉ゼラチン、いちご、バナナ、オレンジ ビスケット	21.1 g 13.9 g
6 (金)	ご飯 高野豆腐のフライ 彩り野菜の和風サラダ 鶏肉とれんこんのみそ汁	米 油 小麦粉 パン粉	高野豆腐 ハム 鶏もも肉	昆布、かつおだし 大根、小松菜、にんじん れんこん、しいたけ、昆布、かつおだし、みそ	黒糖蒸しパン	512 kcal
					ホットケーキミックス、黒糖 牛乳、油	19.7 g 18.1 g
9 (月)	ご飯 魚の和風ムニエル 野菜添え なめこのみそ汁	米 米粉 油 さつまいも	鮭	しょうが、スナッペンどう にんじん、玉ねぎ、なめこ 煮干しだし、みそ	牛乳寒天入りフルーツポンチとクラッカー	499 kcal
					牛乳、寒天、バナナ、オレンジ クラッカー	20.0 g 17.0 g
10 (火)	鶏肉のみそだれ丼 チンゲン菜の塩昆布和え 白菜のすまし汁	米 油 ごま油 いりごま	鶏もも肉	玉ねぎ、にんじん、みそ チンゲン菜、塩昆布 白菜、えのきたけ、こねぎ、昆布、かつおだし	ゼッポリーニ	496 kcal
					強力粉、小麦粉、ドライイースト オリーブ油、青のり、油	21.0 g 15.9 g
11 (水)	ツナと卵のサンドイッチ トマトのマリネ ブロッコリーのポタージュ	食パン マヨネーズ(ハーフ) オリーブ油	ツナ(水煮、オイル漬け) 卵 牛乳	きゅうり トマト、たまねぎ、ドライパセリ ブロッコリー、コンソメ	ひじきご飯	508 kcal
					米、ひじき、にんじん、油揚げ 油、昆布、かつおだし	22.9 g 17.0 g
12 (木)	ご飯 ひじきと豆腐の甘辛つくだね 大根の浅漬け かぼちゃのみそ汁	米 片栗粉 油	鶏ひき肉 木綿豆腐	ひじき、しょうが、玉ねぎ 大根、にんじん、かぼちゃ、ぶなしめじ 昆布、煮干しだし、みそ	パニラマフィン	506 kcal
					小麦粉、ベーキングパウダー バター、牛乳、卵 パニラマフィン	17.8 g 18.5 g
13 (金)	ポークカレーライス ポテトサラダ フルーツ	米 油、米粉 じゃがいも マヨネーズ(ハーフ)	豚肉 ツナ(水煮)	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん カレー粉、ケチャップ、中濃ソース 固形コンソメ、きゅうり、バナナ	ビスケット	491 kcal
					ビスケット	17.4 g 15.9 g
16 (月)	モダン焼き にんじんのナムル わかめと豆腐の中華スープ	焼きそば種 油、小麦粉、片栗粉 マヨネーズ(ハーフ) ごま油、いりごま	豚肉 かつお節 絹ごし豆腐	キャベツ、にら、中濃ソース、あおのり にんじん、もやし、鶏がらだし わかめ、ねぎ	さつまいもご飯	503 kcal
					米、さつまいも、昆布	20.7 g 15.0 g
17 (火)	ご飯 豚肉と野菜のBBQソース炒め 小松菜のみそ汁 フルーツ	米 油 ジャム	豚肉	にんじん、キャベツ、ピーマン、パプリカ にんにく、しょうが、ケチャップ、小松菜 玉ねぎ、昆布、かつおだし、みそ オレンジ	メープルおやつバター	513 kcal
					さつまいも、片栗粉 バター、メープルシロップ	19.0 g 15.1 g
18 (水)	めかじまのねぎま風うどん 春野菜のかき揚げ	うどん 油 小麦粉	めかじま	ねぎ、昆布、かつおだし 新玉ねぎ、にんじん、たけのこ、スナッペンどう	おはぎ	544 kcal
					米、もち米、あんこ、きな粉	20.6 g 15.2 g
19 (木)	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	春キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コンソメ トマト、きゅうり	フルーツとおせんべい	495 kcal
					バナナ、せんべい	19.6 g 15.7 g
20 (金) 春分の日						
23 (月)	ご飯 魚のみそ漬け焼き ほうれん草の磯和え きのこ汁	米 油 すりごま	鮭	みそ ほうれん草、にんじん、のり ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、昆布、かつおだし	桜色クッキー	506 kcal
					いちご、バター 牛乳、小麦粉	19.7 g 18.8 g
24 (火)	おうちランチ				鶏そぼろご飯	307 kcal
					米、鶏ひき肉、油	12.0 g 9.9 g
25 (水)	魚と青菜の混ぜご飯 厚揚げの含め煮 ごぼうとさつまいものみそ汁 フルーツ	米 油 さつまいも	さば 厚揚げ	小松菜、にんじん しいたけ、絹さや、昆布、かつおだし ごぼう、みそ、オレンジ	バイクロワッサン	505 kcal
					ハイシート、グラニュー糖	18.7 g 20.6 g
26 (木)	トースト ラザニア コンソメスープ	食パン、オリーブ油 餃子の皮 小麦粉、バター じゃがいも	鶏ひき肉 鶏レバー 牛乳 チーズ	玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、にんにく トマト缶、コンソメ、ドライパセリ キャベツ、にんじん	のりの佃煮ご飯	526 kcal
					米、のり、昆布、かつおだし	23.2 g 18.1 g
27 (金)	ちゃんぽん 【リクエストメニュー】 野菜のごま和え フルーツ	中華麺 油 すりごま	豚肉 牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、きくらげ コーン、鶏がらだし、オイスターソース ほうれん草、切干大根 オレンジ	かぼちゃドーナツ	498 kcal
					かぼちゃ、ホットケーキミックス 牛乳、グラニュー糖	20.7 g 19.3 g
30 (月)	ご飯 魚の塩焼き ひじきの五目煮 じゃがいものみそ汁	米 油 じゃがいも	あじ 大豆(水煮)	にんじん、さやいんげん、ごぼう ひじき、昆布、かつおだし 玉ねぎ、みそ	米粉ピザ	509 kcal
					米粉、ベーキングパウダー オリーブ油、ケチャップ、玉ねぎ ウインナー、コーン、チーズ	23.0 g 17.6 g
31 (火)	おにぎり タンダーキチン&野菜 ピクルス さつまいものレーズン煮	米 ヨーグルト いちごジャム 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	煮りんごの春巻き	518 kcal
					春巻きの皮、りんご、レモン汁、油	18.6 g 16.2 g
					エネルギー	たんぱく質
					510 kcal	20.4 g
					脂質	16.9 g

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・粉・料理酒のみです。前記以外の使用はその他の欄に記入しています。
※レシポ・献立はお申し出ください。
※メニューは週ごとの行事・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。
※糖質おやつは牛乳(80ml)です。牛乳のおやつ時は牛乳(100ml)がきます。
※お肉類の食料はあらかじめ、ご自宅でお戻し下さい。