



maghouse Lunch menu



2024年4月15日～26日(江古田)

Apr. 15- 26, '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 | |
|----------------|---|---|-------------------------|--------------------------|---|----------|---|
| 15 月 mon | ポーク・ビーンズ ライス 温野菜サラダ | Pork& beans over rice Steamed veggies salad | 米 油 | 豚挽き肉、大豆 | 玉ねぎ、人参、セロリ、トマトピューレ にんにく、固形スープ カボチャ、ブロッコリー | 461 kcal | チーズトースト Cheese toast 食パン、ケチャップ、ナチュラルチーズ、玉ねぎ |
| 16 火 tue | ハムとツナのサンドイッチ ピクルス 春野菜のスープ | Ham& tuna sandwiches Pickled veggies Spring veggies soup | 食パン、全粒粉パン オリーブ油 | ボンレスハム、ツナ缶 マヨネーズ(ハーフ) | 玉ねぎ、トマト、レタス、きゅうり、レモン汁 大根、人参 キャベツ、パプリカ、新じゃが、鶏ガラ | 468 kcal | マーマレードパウンドケーキ Mamarade pound cake ホットケーキミックス、卵、バター、牛乳、マーマレード・ジャム |
| 17 水 wed | たけのこご飯 豆腐ステーキの鶏そぼろあん そうめん汁 | Steamed rice with root bamboo Tofu steak with minced-chicken Noodle(Somen) soup | 米 油 そうめん | 油揚げ 木綿豆腐、鶏挽肉 | たけのこ、昆布、絹さや 人参、玉ねぎ、しいたけ、しょうが 水菜、かつおだし | 453 kcal | ジャムクレープ Crepe with jam 小麦粉、卵、牛乳、バター、油、ジャム |
| 18 木 thu | とりごぼう ブロッコリーの胡麻和え 新玉ねぎの味噌汁 | Simmered chicken burdock Broccoli with sesame sauce Spring onion miso soup | 米 片栗粉 | 鶏ムネ肉 すりごま | 新ごぼう ブロッコリー 新玉ねぎ、小葱、煮干し、味噌 | 476 kcal | サツマイモきんつば Mashed sweet potato wrapped with wheat-flour dough サツマイモ、片栗粉、油 |
| 19 金 fri | 揚げなすうどん 白身魚のホイル焼き 色野菜添え キャベツときゅうりの浅漬け | Udon noodle with fried eggplant Braised fish & veggies Lightly pickled cabbage& cucumbers | うどん 油 オリーブ油 | いさきもしくは 天然鯛 | なす、ねぎ、昆布、かつおだし しいたけ、人参、カボチャ、レモン汁 キャベツ、きゅうり | 468 kcal | 五平餅 Grilled rice cake with sweet miso 米、味噌 |
| 22 月 mon | 焼きそば 小松菜のナムル わかめスープ | Fried noodle with pork& veggies Korean green leaf salad Seaweed miso soup | 中華麺 油 ごま油 | 豚肉 | キャベツ、もやし、人参、ニラ、玉ねぎ ソース、小松菜 わかめ、ねぎ、鶏ガラ | 452 kcal | きな粉トースト Toasted bread with soybean flour 食パン、きな粉、バター |
| 23 火 tue | 人参ごはん アジフライとキャベツの甘酢煮 豆乳コーンスープ | Carrot rice Fried horse mackerel& boiled cabbage Cream of corn soup with soy milk | 米 小麦粉、パン粉 油、オリーブ油 | アジ、卵 豆乳 | 人参 キャベツ 玉ねぎ、コーン、固形スープ | 457 kcal | りんごとクラッカー Apple & crackers りんご、胚芽クラッカー |
| 24 水 wed | 和風ロールキャベツ 温野菜 野菜のピクルス | Ground meat rolled in spring cabbage Steamed veggies Pickled veggies | 米 パン粉 | 豚挽き肉、鶏挽き肉 | 玉ねぎ、切干大根、しいたけ、かつおだし キャベツ、人参、さつまいも 大根、きゅうり | 476kcal | バナナ・パンケーキ Banana pancake ホットケーキミックス、バナナ、牛乳、油、メープルシロップ |
| 25 木 thu | キーマカレー マセドアンサラダ | Keema (minced meat) curry with rice Macedoan salad (Veggies salad with mayonnaise) | 米 油 米粉 | 合挽き肉 マヨネーズ(ハーフ) | 玉ねぎ、人参、ピーマン、ニンニク、エリンギ トマトピューレ、ケチャップ、ソース、カレー粉 じゃがいも、きゅうり、リンゴ、固形スープ | 468 kcal | 豆腐入り白玉団子(黒蜜きなコ) Shiratama dumpling with tofu (Molasses& soy bean powder) 白玉粉、絹ごし豆腐、黒砂糖、きな粉 |
| 26 金 fri | 春のちらしずし 新じゃがの揚げ煮 おすまし | Assorted sushi bowl Simmered spring potato Japanese broth with seaweed | 米 油 | 鶏挽き肉、卵 いりごま 絹ごし豆腐 | 新ごぼう、春人参、海苔、昆布 新じゃが、きぬさや 新わかめ、ねぎ、かつおだし | 466 kcal | いちごジャムヨーグルト Yogurt with strawberry jam ヨーグルト、いちごジャム |

※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。

※レシピー・試食はお申し出ください。



maghouse lunch menu



2024年4月30日～5月10日(都立大学/江古田)

Apr. 30-May 10, '24

| | メニュー | エネルギー | タンパク | ビタミン・ミネラル・その他 | カロリー | おやつ |
|----------------|---|-----------------------------|---------------------|---|----------|---|
| 29 月 mon | 昭和の日 | National Holiday | | | | |
| 30 火 tue | きつねうどん スペイン風オムレツ 人参と芽キャベツのグラッセ | うどん オリーブ油 バター | 油揚げ 卵、牛乳 | しいたけ、昆布、かつおだし じゃがいも、玉ねぎ、パプリカ 人参、芽キャベツ、固形スープ | 467 kcal | タルトタタン Tart tatin りんご、レモン汁、バター、ホットケーキミックス |
| 1 水 wed | いさきのアーモンドソテー・鯉のぼり風 里芋サラダ 野菜スープ | 米 油 オリーブ油 | いさき、アーモンド | アスパラガス、プチトマト 里芋、レタス、きゅうり、塩麴 新玉ねぎ、人参 | 458 kcal | 手づくり柏餅(白味噌餡) Kids-made "Kashiwa mochi" (Rice cake with miso bean paste) 白味噌あん、上新粉、白玉粉、片栗粉 |
| 2 火 thu | ラザニア カボチャと人参のサラダ 胚芽ロール | ラザニア、小麦粉 バター、油 胚芽ロール | 合挽肉、チーズ 牛乳 | 玉ねぎ、エリンギ、トマトピューレ、固形スープ 人参、カボチャ | 481 kcal | 昆布入りおにぎり Rice ball with simmered kelp 米、塩昆布 |
| 3 ～ 6 | ゴールデンウィーク | National Holidays | | | | |
| 7 火 tue | ビビンバごはん さつまいもとレンコンのサラダ ワカメとカブのスープ | 米 ゴマ油 オリーブ油 | 合挽き肉 | ほうれん草、たけのこ、もやし、人参、味噌 さつまいも、レンコン ワカメ、カブ、中華だし | 473kcal | クッキー Cookies 小麦粉、バター、牛乳 |
| 8 水 wed | イワシの塩焼き 大豆とたけのこの煮物 根菜汁 | 米 油 ゴマ油 | イワシ 大豆 | 干しシイタケ、たけのこ、昆布 ごぼう、人参、大根、ねぎ、かつおだし | 461kcal | バター・パンケーキ(シロップ添え) Butter pancake with syrup ホットケーキミックス、牛乳、油、バター、シロップ |
| 9 木 thu | 野菜タンメン 手づくりしゅうまい ラバツァイ(白菜の中華風甘酢サラダ) | 中華麺、油 しゅうまいの皮 ゴマ油、片栗粉 | 豚挽肉 ホタテ缶 | キャベツ、もやし、人参、キクラゲ、鶏がらスープ しいたけ、玉ねぎ、レンコン 中華だし、白菜 | 465kcal | 大学芋 Fried sweet potatoes with sesame さつまいも、油、黒ごま |
| 10 金 fri | 炒り大豆ごはん 肉巻き野菜 わかめ、豆腐、もやしの味噌汁 | 米 片栗粉 油 | 炒り大豆 豚肉 絹ごし豆腐 | 昆布 アスパラガス、玉ねぎ、エリンギ、人参 わかめ、もやし、小葱、煮干し、味噌 | 481kcal | あんぱん Bread ball filled with red bean paste 強力粉、小麦粉、卵、バター、牛乳、ドライイースト、あんこ |

※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。