



# maghouse Lunch menu



2024年4月15日～26日(西荻&西荻第2)

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 Marmalade 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、鶏挽き肉	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 白身魚のオイル焼き 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	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(黒蜜キナコ) Shiratama dumpling with tofu (Molasses& soy bean powder) 白玉粉、絹ごし豆腐、黒砂糖、きな粉
25 木 thu	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 炒りごま 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
26 金 fri	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	Sautéed fish Koinobori style Taro salad Veggies soup	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、にんじん	458kcal	手づくり餅餅(白味噌餡) Kids-made "Kashiwa mochi" Rice cake with miso bean paste

※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4月30日～5月10日(西荻／西荻第2)

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	Udon noodle with simmered fried tofu Spanish omelet Brussels sprouts grasset with carrot	うどん オリーブ油 バター	油揚げ 卵、牛乳	昆布、かつおだし、しいたけ 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	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	476 kcal	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
2 火 thu	ラザニア カボチャと人参のサラダ 胚芽ロール	"Lasagna" Pumpkin& carrot salad Rolled germ bread	ラザニア、小麦粉 バター、油 胚芽ロール	合挽き肉 牛乳、チーズ	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 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	Minced meat& veggies Korean style rice bowl Sweet potato& lotus root salad Seaweed& turnip soup	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	Grilled sardine Simmered soy beans& bamboo shoot Root veggies soup	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)	Soup noodle with stir-fried veggies Minced pork& scallop "shumai" (steamed dumpling) Rapatsuai (Sweet& sour Chinese cabbage salad)	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、れんこん 中華だし、白菜	465kcal	大学芋 Fried sweet potatoes 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	Steamed rice with roasted soy beans Vegetable rolls-up by pork Miso soup with tofu& seaweed	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。