



# maghouse lunch menu



2024年4月15日～26日(都立大学)

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
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 炒りごま 絹ごし豆腐	新ごぼう、春人参、海苔、昆布 炒りごま 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・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。