



第三週目

9月20日~22日、10月7日



校内実習新聞



10月7日に
実習の為

Coming
Soon

1日目

- ・白飯
- ・鯖の味噌煮
- ・長芋とオクラの梅肉ソース
- ・小松菜としめじの煮浸し
- ・すま

2日目

- ・白飯
- ・鶏の照り焼き
- ・ひじきの煮物
- ・大根サラダ
- ・味噌汁
- ・キウイフルー



3日目

- ・白飯
- ・回肉鍋
- ・シンガポール風ビーフン
- ・中華風胡瓜
- ・スープ

4日目

- ・夏野菜のカレーライス
- ・キッシュローヌと季節のサラダ

今週のひとコマ



いい感じに開けた
(*´ω`)



腕が疲れる
(>o< ;)

今週の栄養価平均

エネルギー	脂質	たんぱく質
713Kcal	18.0g	24.4g
炭水化物	鉄	塩分
101.5g	4.6mg	3.5g

来週の実習内容

- 1日目: 鯖のさっぱり煮
- 2日目: 肉じゃが
- 3日目: 麻婆豆腐
- 4日目: 牛肉のタリアー

