



第二週目

9月12日~9月15日



校内実習新聞



1日目

- ・白飯
- ・七福なます
- ・味噌汁
- ・鯖の幽庵焼き
- ・茄子の揚げ浸し
- ・オレンジ



2日目

- ・白飯
- ・ポテトサラダ
- ・味噌汁
- ・豚バラ大根
- ・いんげん胡麻和え
- ・フルーツヨーグルト



3日目

- ・白飯
- ・切り干し大根の韓国風和え物
- ・ほうれん草ともやしのみじん切り
- ・わかめスープ
- ・りんご
- ・胡麻たっぷり焼肉



4日目

- ・オムライス
- ・ひじきのカラフルサラダ
- ・スープ
- ・オレンジゼリー

今週のひとコマ



とろとろオムライス (*´ρ`)



切り身にするのも一苦労 (´。`)

今週の栄養価平均

エネルギー	脂質	たんぱく質
724Kcal	16.6g	26.1g
炭水化物	鉄	塩分
105.9g	4.1mg	3.1g

来週の実習内容

- 1日目: 鯖の味噌煮
- 2日目: 鶏の照り焼き
- 3日目: 回鍋肉
- 4日目: 夏野菜カレー

