



第四週目

9月27日~9月30日



校内実習新聞



1日目

- ・白飯
- ・鯖のさっぱり煮
- ・切り干し大根の炒め煮
- ・青菜ともやしの和え物
- ・味噌汁
- ・オレンジ



2日目

- ・白飯
- ・肉じゃが
- ・水菜のごま和え
- ・きのこわかめのしぐれ煮
- ・味噌汁
- ・ブルーベリーヨーグルト



3日目

- ・白飯
- ・春兩サラダ
- ・栗米湯
- ・麻婆豆腐
- ・青菜の中華炒め
- ・りんご



4日目

- ・ライス
- ・牛肉のタリアータ
- ・ニース風サラダ
- ・ Onion Soup
- ・フルーツゼリー

今週のひとコマ



お肉美味しそう (*´ρ`)

冷却調理に挑戦 (^_^)v



今週の栄養価平均

エネルギー	脂質	たんぱく質
674Kcal	17.4g	26.3g
炭水化物	鉄	塩分
100.5g	4.6mg	3.1g

来週の実習内容

- 1日目: 鯖の味噌幽庵焼き
- 2日目: 筑前煮
- 3日目: 鶏もも肉トマト煮込み猫師風
- 4日目: ちらし寿司

