



# 第一週目

## 9月5日~9月8日



# 校内実習新聞



### 1日目

- ・白飯
- ・酢の物
- ・味噌汁
- ・鮭の塩焼き
- ・大豆の煮物
- ・りんご



### 2日目

- ・白飯
- ・マカロニサラダ
- ・チンゲン菜とツナの和え物
- ・豚の生姜焼き
- ・味噌汁



### 3日目

- ・白飯
- ・ほうれん草のソテー
- ・れんこんマリネ
- ・シイラのフライ
- ・スープ



### 4日目

- ・中華風炊き込みご飯
- ・炒醤麵
- ・しらたきの拌三絲

## 今週のひとコマ



大豆美味しそう  
(\*´ρ`)



鮭...  
でかつ!!  
(>o<;)

## 今週の栄養価平均

エネルギー	脂質	たんぱく質
636Kcal	15.2g	25.9g
炭水化物	鉄	塩分
93.8g	4.2mg	3.1g

## 来週の実習内容

- 1日目: 鯖幽庵焼き
- 2日目: 豚バラ大根
- 3日目: 胡麻たっぷい焼肉
- 4日目: オムライス

