



# 第五週目

## 10月2日～10月6日



# 校内実習新聞



### 1日目

- ・白飯
- ・かぼちゃの和風サラダ
- ・もやしと千ゲン菜の和え物
- ・すまし汁
- ・鯖の味噌佃煮焼き
- ・オレンジ

### 2日目

- ・白飯
- ・酢の物
- ・味噌汁
- ・筑前煮
- ・厚揚げのゴマダレかけ
- ・キウイフルーツ



### 3日目

- ・白飯
- ・鶏もも肉のトマト煮込み猫師風
- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・マセドアンサラダ
- ・スープ
- ・みかんヨーグルト

### 4日目

- ・ちらし寿司
- ・揚げ出し豆腐
- ・ささみと水菜のわさび海苔和え
- ・赤出汁
- ・白玉抹茶ゼリー

## 今週のひとコマ



いい匂い  
(\*´p`)

慎重に  
丁寧に盛り付け  
(-)



## 今週の栄養価平均

エネルギー	脂質	たんぱく質
725Kcal	17.9g	27.4g
炭水化物	鉄	塩分
105.1g	3.9mg	3.8g

回転鍋で出汁  
を取りました！  
(^^)



