

〔ニコニコ学園〕 使用食材のご案内

夕食のメイン (5種から選ぶ)		
唐揚げ		
鶏の唐揚げ	唐揚げ	鶏肉
	添え	キャベツ
		トマト
		きゅうり
		ドレッシング
		レモン
		タルタルソース
いんげんと鶏のごま和え		いんげん
		鶏肉
		白ごま

ハンバーグのトマトソースがけ		
ハンバーグ	ハンバーグ	合い挽き肉
		トマトソース
	添え	人参
		玉ねぎ

寄せ鍋		
寄せ鍋		鶏肉
		豚肉
		白菜
		水菜
		長ねぎ
		人参
		しめじ
		豆腐
		つゆ
いんげんと鶏のごま和え		いんげん
		鶏肉
		白ごま

天ぷら		
天ぷら盛り合わせ	天ぷら	海老2本
		なす
		えのき
		ピーマン
		かぼちゃ
	添え	大根おろし
		おろし生姜
天つゆ		
いんげんと鶏のごま和え		いんげん
		鶏肉
		白ごま

ミックスフライ		
ミックスフライ	フライ	海老2本
		鶏肉
		サーモン
	添え	キャベツ
		トマト
		きゅうり
		レモン
		タルタルソース
	ソース	ウスターソース

夕食のセット (和が洋を選ぶ)	
和食ディナーセット	
ごはん	白米
澄まし汁	つゆ麩
	素麺
	ねぎ
茶碗蒸し	卵
	鶏肉
	えのき
	三つ葉
	かまぼこ
浅漬け	きゅうり
プリン	プリン
	カラメルソース
	ホイップクリーム
玄米茶	

洋食ディナーセット	
ごはん	白米
コーンポタージュ	コーンポタージュスープ
	牛乳
	パセリ
ほうれん草とベーコンの チーズオムレツ	卵
	ほうれん草
	ベーコン
	シュレットチーズ
	牛乳
	マヨネーズ
マカロニサラダ	マカロニ
	玉ねぎ
	人参
	きゅうり
	マヨネーズ
プリン	プリン
	カラメルソース
	ホイップクリーム
玄米茶	

朝食 (和か洋を選ぶ)	
和食モーニングセット	
ごはん	白米
焼き魚	鰯の開き ※2日目も和食を選んだ場合、2日目は塩鮭
味噌汁	豆腐
	わかめ
	ねぎ
香の物	キャベツ
	ゆかり
厚焼き玉子	
かまぼこ	
納豆	
味付け海苔	
玄米茶	

洋食モーニングセット	
ロールパン	ロールパン
	バター
コンソメ スープ	玉ねぎ
	人参
ポイルウインナー	ウインナー
	ケチャップ
スクランブルエッグ	卵
	パセリ
	※2日目も洋食を選んだ場合、2日目はベーコン&オムレツ
サラダ	サニーレタス
	玉ねぎ
	トマト
	ドレッシング
フルーツ	オレンジ