

〔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
		マヨネーズ
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かけ		
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
		ブロッコリー
		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
		ドレッシング
	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
茶碗蒸し	卵
	鶏肉
	えのき
	三つ葉
	かまぼこ
浅漬け	きゅうり
澄まし汁	つゆ麩
	素麺
	ねぎ
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
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
コーンポタージュ	コーンポタージュスープ
	牛乳
	バセリ
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
厚焼き玉子	
かまぼこ	
納豆	
キャベツのゆかり 和え	キャベツ
	ゆかり
味噌汁	豆腐
	わかめ
	ねぎ
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
スクランブルエッグ	卵
	バセリ ※2日目も洋食を選んだ場合、2日目はベーコン&オムレツ
ポイルウインナー	ウインナー
	ケチャップ
サラダ	サニーレタス
	玉ねぎ
	トマト
	ドレッシング
コンソメスープ	玉ねぎ
	人参
フルーツ	オレンジ