

## 7月メニュー

### 栄養成分(1人分あたり)

#### cooking

メニュー名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
ビーフカツレツ～チーズソース～マッシュポテト添え	227	10.8	13.3	14.7	1.0
ライス	97	1.7	0.3	21.0	0.0
トマトのポタージュ	28	1.3	1.3	3.0	0.3

#### science

メニュー名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
豚肉と夏野菜の甘辛丼	185	5.8	6.2	24.5	0.5
棒棒鶏(バンバンジー)	118	4.8	9.1	4.2	0.4

#### 使用食材リスト

##### ■キッズ+cooking

《ビーフカツレツ～チーズソース～マッシュポテト添え

／ライス／トマトのポタージュ》

牛肩ロース薄切り肉

塩

黒こしょう

薄力粉

卵

パン粉

サラダ油

コンソメ(顆粒)

牛乳

チェダーチーズ

マッシュポテト(乾燥)

グリーンリーフ

米

トマトジュース(無塩)

砂糖

パセリ(乾燥)

##### ■キッズ+sciencs

《豚肉と夏野菜の甘辛丼

／棒棒鶏(バンバンジー)》

豚こま切れ肉

酒

市販のおろししょうが

ズッキーニ

なす

サラダ油

しょうゆ

みりん

ごま油

米

きゅうり

鶏もも肉

マヨネーズ(カロリーーフ)

砂糖

白すりごま

白ねぎ

プチトマト