

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