



巾着オムライスランチ



メニュー 単価 300 円

●茶巾オムライス

精白米	60g
バター	1g
コンソメ	0.1g
食塩	0.1g
こしょう	0.1g
シーフードミックス	20g
玉葱	20g
オムライスシート	40g
切りみつば	3g
トマトケチャップ	5g
デミグラスソース	3g
ウスターソース	3g
コンソメ	0.5g
砂糖	0.3g

●チーズ入りメンチカツ

牛豚合挽肉	50g
玉葱	10g
食塩	0.1g
こしょう	0.1g
トマトケチャップ	5g
コンソメ	1g
パン粉	3g
卵	3g
スティックチーズ15g	1/3本
小麦粉	4g
卵	5g
パン粉	5g
サラダ油	5g

●サラダ

ブロッコリー	30g
焼ちくわ	10g
マヨネーズ	3g
カットコーン2.5cm	1個
ミニトマト	1個
サラダ油	3g