

★ 焼肉弁当



メニュー 単価 600 円

●御飯		●野菜ナムル		●味噌汁	
精白米	70g	冷) ほうれん草	20g	庄内麩	2g
白いりごま	1g	豆もやし	20g	小葱	3g
●豚焼肉		人参	1g	味噌	8g
豚バラスライス	100g	ごま油	1g	和風だしの素	1g
サラダ油	2g	白いりごま	0.5g	●果物	
醤油	3g	食塩	0.1g	柿	2/8個
料理酒	3g	こしょう	0.1g		
みりん風調味料	3g	一味唐辛子	0.1g		
砂糖	3g	●吹き寄せ豆腐			
スナップエンドウ	5g	冷) 木の葉南瓜	1個		
赤パプリカ	10g	人参	10g		
黄パプリカ	10g	牛バラ肉	40g		
●野菜サラダ		木綿豆腐	50g		
サニーレタス	10g	卵白	5g		
ラデッシュ	3g	生麩 (いちょう)	10g		
冷) コーン	10g	車麩	1/4個		
彩りこんにゃく	10g	生椎茸	1個		
ピーツ	5g	冷) 絹さや	5g		
かいわれ	1g				
鶏卵	25g				
さつま芋	20g				
むきえびL	20g				
マヨネーズ	7g				
塩こしょう	0.2g				
砂糖	0.5g				
ごまドレッシング	5g				