2023 空飛ぶ学び舎弁当メニュー

① ローストビーフ ご飯	⑤ 海老と野菜のオリーブオイルソテー	③ チョコレートケーキ
	④ チキンのパセリパン粉焼き アスパラガスのベーコン巻 プチトマト	② ミートボール ラタトゥイユ ハウレン草 カリフラワーのカレー風味

◇メニュー成分

①ローストビーフとご飯

〔ローストビーフ〕 牛肉・塩・胡椒
〔ソース〕 醤油・みりん・日本酒・砂糖・生姜・玉ねぎ
〔ご飯〕 白米
〔万能ねぎ〕

②ミートボールとラタトゥイユ

〔ミートボール〕 鶏肉・パン粉・卵白・玉ねぎ・醤油・砂糖・塩
〔ラタトゥイユ〕 パプリカ・ナス・トマト・ズッキーニ・玉ねぎ・ニンニク・オリーブオイル
〔ほうれん草のソテー〕 ほうれん草・オリーブオイル・塩・胡椒
〔カリフラワー〕 カレー粉・塩・胡椒・オリーブオイル

③チョコレートケーキ

チョコレート・卵・小麦粉・マーガリン・アーモンド・ココア・コーヒー・水あめ・洋酒・砂糖
ホイップクリーム・グレープフルーツ・ミント

④チキンのパセリパン粉焼き

〔グリルチキン〕 鶏肉・塩・胡椒・オリーブオイル
〔トマトソース〕 トマト・玉ねぎ・ニンニク・オリーブオイル
〔アスパラガスのベーコン巻き〕 アスパラガス・ベーコン・塩・胡椒
〔トマト〕 プチトマト
〔パセリパン粉〕 パセリ、パン粉、卵

⑤海老と野菜のオリーブオイルソテー

〔海老〕 海老・塩・胡椒・オリーブオイル・にんにく
〔野菜〕 ジャガイモ・ニンジン・ズッキーニ・ブロッコリー・塩・胡椒・オリーブオイル