

手作り弁当例 (献立の条件を考える)



たけのことわらびのみそ煮
さば塩焼き ・ アスパラ
ポテトコロッケ (冷食)
豆腐の練り製品 (冷食)
高菜といりこの油炒め
オレンジ・トマト

費用 300 円



グリーンピースごはん
そら豆とふきの炊き合わせ
サケのムニエル
豆腐の練り製品 (冷食)
ごまいもコロッケ (冷食)
かぼちゃの煮物
夏みかん・トマト

費用 : 330 円



酢の物
(きゅうり, わかめ, しらす)
あなご入り卵焼き
たけのこの炊き合わせ
(ほたて・さやいんげん)
オレンジ・キウイ
トマト

費用 : 290 円