

ランチョンセミナーのお弁当のご案内

「腸内環境を整える」を意識した彩り弁当になります



8月8日(土) お献立表

きんぴらごぼう・鯖カレー焼
じゃがいも麻婆あんかけ
ミックスビーンズ(ドレッシング和え)
細切昆布
マーブルチーズ・フリルレタス
アスパラボイル・オクラボイル・人参ボイル
ソイリーボール・鶏トマトバジル
揚げない大学芋・金山寺味噌
俵御飯(もち麦ごはん)
白ご飯(大豆肉時雨煮・紅生姜)



8月9日(日) お献立表

笹垣きんぴら・花型人参
豆腐ハンバーグ・海老吉野煮・三度豆
蓮根ゆかり和え・金時豆
木の葉南瓜・椎茸・はちく・生麩
ひじき煮(グリンピース)・薄切蓮根・銀鮭焼
出し巻・蒲鉾・鯖カレー焼
白ご飯(大豆肉時雨煮・紅生姜)
俵御飯(五目)・しば漬
花型ご飯(もち麦ごはん)

監修: 摂南大学 農学部 応用生物科学学科 教授 井上 亮
農学部 食品栄養学科 助教 織田奈央子