

## Menu Mingguan untuk 3 Orang

Hari	Pagi	Siang	Malam
Senin	Tumis kangkung + tempe goreng	Ayam marinasi saus tiram + tumis wortel + kentang + seledri + daun bawang	Sup sayur hemat (wortel + kembang kol + bayam)
Selasa	Telur/tempe + sambal tomat	Lele goreng + sayur bayam + jagung	Tahu kecap bombay + tumis sawi putih
Rabu	Nasi + teri crispy + sambal	Ikan Jahir kuah kuning	Kuah bakso sederhana + daun bawang
Kamis	Tempe orek manis	Ayam goreng/saus tiram + sambal bayam hemat (wortel + kembang kol + bayam)	Sup sayur hemat (wortel + kembang kol + bayam)
Jumat	Tahu goreng + irisan tomat + cabai	Tumis cabe ijo + tempe/tahu + terong	Sup sayur hemat (wortel + kembang kol + bayam)
Sabtu	Nasi + teri sambal	Oseng saus tiram sayur + tempe/tahu	Ule/ayam sambal balado tomat
Minggu	Tahu/tempe bombay kecap	Sayur campur tekwan/bakso kuah	Habisikan sisa bahan ■