



# 30 Hari

Inspirasi Menu  
\*Ramadan\*



## Hari ke-16

Siapkan lauk pelengkap. Potong-potong terong hijau.

## Hari ke-17

Potong daging sapi menjadi bentuk dadu, siangi sayuran dan potong.

## Hari ke-18

Bersihkan dan potong ayam serta tahu. Siangi sayuran.

## Hari ke-19

Cuci bersih dan gores tubuh gurame, lumuri garam dan jeruk lemon. Siangi sayuran.

## Hari ke-20

Rebus dan potong kotak-kotak daging sapi. Potong tahu menjadi bentuk dadu kecil.

## Hari ke-21

Cuci bersih ayam dan masukkan ke wadah. Kupas kulit oyong, cuci bersih.

## Hari ke-22

Cuci bersih cumi dan potong-potong. Rebus telur.

## Hari ke-23

Potong daging sesuai selera, siapkan santan, tomat dan daun bawang.

Persiapan sahur H-1

Sahur

- Nasi Rendang
- Tumis Terong Hijau

- Tempe Kriuk Rempah Kelapa
- Sop Daging Sapi

- Bola-Bola Ayam
- Orak Arik Telur Sayuran

- Ikan Krispi Asam Manis
- Sayur Sop

- Sambal Goreng Daging Sapi
- Tahu Saus Telur Asin

- Ayam Goreng Lengkuas
- Sup Oyong Wortel Bakso

- Cumi Crispy Kemangi
- Telur Balado

- Soto Betawi
- Bakwan Teri

Buka Puasa

- Sup Udang Nanas
- Tahu Goreng Balado
- Gohu Pepaya

- Capcay Saus Tiram
- Urap Sayuran
- Tart Buah Mini

- Toast Rendang
- Tahu Isi Goreng
- Kolak Biji Salak

- Bakwan Jagung Kornet
- Nasi Uduk Gulung Telur
- Es Buah Mangga

- Tempe Balado
- Omelet Sosis Jamur
- Es Timun

- Ayam Kecap Pedas
- Tumis Tahu Sayur Asin
- Es Campur

- Ikan Gurame Goreng Sambal Mangga
- Cah Kangkung Terasi Pedas
- Kolak Ubi

- Sambal Tempe Kemangi Pedas
- Sup Oyong
- Talam Ubi Jalar

## Hari ke-24

Siangi bayam.

## Hari ke-25

Iris tipis dada ayam. Kupas udang. Potong bakso ikan. Potong tempe sesuai selera. Bumbui dengan bumbu bacem.

## Hari ke-26

Iris daging kambing dan simpan di wadah tertutup. Tumbuk kentang, bentuk sesuai selera.

## Hari ke-27

Potong cumi bentuk cincin.

## Hari ke-28

Suwir daging sapi. Buat sambal rujak cireng sesuai resep.

## Hari ke-29

Siangi jamur dan cuci ayam.

## Hari ke-30

Siangi jamur kuping. Cuci bersih ayam filet dan potong sesuai selera.

Persiapan sahur H-1

Sahur

- Telur Dadar Kornet
- Sayur Bayam

- Mie Goreng Saus Tiram
- Tempe Bacem

- Nasi Goreng Kambing
- Perkedel Kentang Special

- Tumis Oncom
- Tumis Cumi Sayur Spicy

- Bihun Goreng Sapi
- Cireng Nasi Kobe

- Sup Misoa Telur
- Jamur Crispy Tabur BonCabe

- Tumis Jamur Saus Tiram
- Nasi Kuning Lipat

Buka Puasa

- Ayam Pop Pedas
- Sosis Gulung Mie
- Wedang Ronde

- Sapo Tahu Saus Tiram
- Tumis Labu Siam
- Crepes Pisang Coklat Salju

- Semur Telur dan Tahu
- Tumis Tauge
- Es Merah Delima

- Ayam Kentucky Super Crispy
- Cah Brokoli Wortel
- Es Jeruk Kelapa Muda

- Spicy Meatball Potatoes
- Sup Bayam
- Es Kacang Merah

- Opor Ayam Kuning Spesial
- Bakwan Tempe
- Es Cendol

- Ayam Saus Mentega
- Perkedel Tempe
- Es Palu Butung

