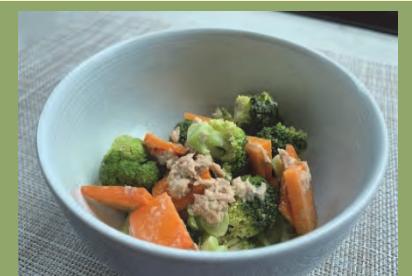


毎食バランスよく食べましょう！



冬瓜のきんぴら



ブロッコリーの茎を用いたツナマヨ和え



キャベツの芯ごと温サラダ

副菜

野菜・海藻・きのこなどが中心となった料理は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、
体の調子を整えるもととなる

主菜

肉・魚・卵、大豆などが中心となつた料理は、炭水化物を多く含み
体をつくるもととなる



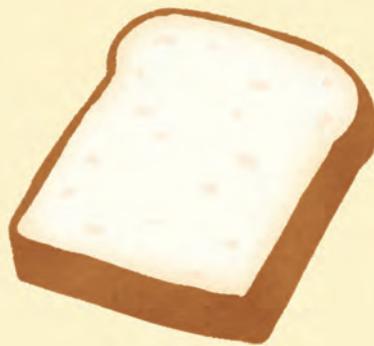
スイカの皮とウインナーの卵炒め



酢鶏風

主食

米・パン・麺類などが中心となつた料理は、炭水化物を多く含み
エネルギーのもととなる



牛乳 乳製品

牛乳・ヨーグルト・チーズなどは、主にカルシウムの供給源となる



果物

リンゴ・みかんなどは、主にビタミンCやカリウムの供給源となる



リンゴスムージー

