

まごわやさしいこ

まめ

とうふ餃子



さかな

蒸し魚の香味だれ



ごま

ごま豆腐



しいたけ

あわび茸の
和風パスタ



わかめ

簡単ひじき煮



いも

だしを使わない
カラフル味噌汁



やさしい

ミネストローネ



こくもつ

えびと豆の
玄米サラダ



からだにやさしい食材を使って

栄養バランスのとれた食事を楽しみましょう(*^^*)