

熱中症予防は 食事から



夏野菜の
スタミナカレー



冷しゃぶうどん



サバ缶で簡単冷や汁



鶏ささみとキュウリの
オレンジサラダ



きゅうりと
塩昆布和え



フルーツアイス
キャンディー



スイカとオレンジの
シャーベット



月桃わらびもち



月桃ゼリー

