

まごわやさしいこ

第二弾!
(減塩編)

ま
め

島豆腐とテンペの
タコライス



さ
かな

酢玉ねぎ
マグロのカルパッチョ



ご
ま

ヘルシーごまとんかつ



し
いたけ
(きのこ類)

食物繊維たっぷり
きのこと海藻サラダ



わ
かめ

たことわかめの
マリネ風サラダ



い
も

長芋とおくら和え



や
さい

サバ缶と
カット野菜炒め



ご
くもつ

ナスともち麦のスープ



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(*^^*)