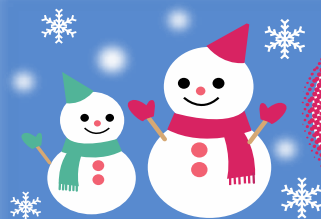


12

がつの
こんだて
December



いろいろ食べられる、なべりょうり

さむいときはなべりょうりがいいですね。肉や魚、やさいやきのこなど、いろいろなものを食べることができます。さいごにごはんを入れてぞうすいにしたり、うどんなどのめんるいを入ると、とてもバランスのよいしょくじになります。なべりょうりのときは、すきなものだけをとることができますが、すきまらいせずに、ぜんしゆるいたべるようにしましょうね。



かわなみ せんせい
河南こころ先生
管理栄養士
スポーツ選手のサポート
を主として活動。
フィギュアスケート
バンクーバー五輪
銀メダリストもサポート。

	月	火	水	木	金	土
1 Week				1 ふんわり名人 きなこ餅 六条麦茶	2 餅入りもなか りんご100%	3 ひとくちサラダ 六条麦茶
2 Week	5 ドライフルーツ 六条麦茶	6 田舎のおかき 塩味 六条麦茶	7 リラックマソフトせん オレンジ100%	8 ポテコ ぶどう100%	9 お好みようかん 六条麦茶	10 あずき最中 六条麦茶
3 Week	12 ハッピーターン 六条麦茶	13 おさかなチップス オレンジ100%	14 ひとくちサラダ 六条麦茶	15 大袖振豆もち 六条麦茶	16 ふんわり名人 きなこ餅 六条麦茶	17 餅入りもなか りんご100%
4 Week	19 田舎のおかき 塩味 六条麦茶	20 ドライフルーツ 六条麦茶	21 あずき最中 六条麦茶	22 お好みようかん 六条麦茶	23 お休み	24 ポテコ ぶどう100%
5 Week	26 リラックマソフトせん オレンジ100%	27 ハッピーターン 六条麦茶	28 ふんわり名人 きなこ餅 六条麦茶	29 お休み	30 お休み	31 お休み

★購入状況により、商品が一部変更になる可能性があります。