

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

Welights