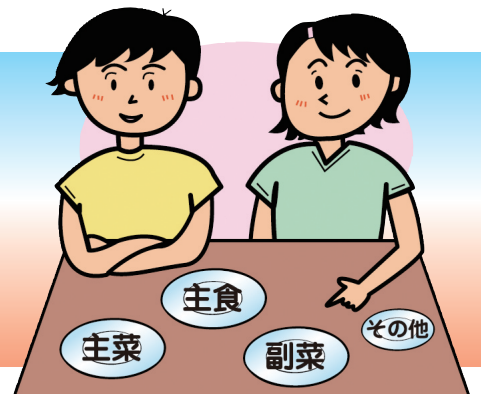


# そろっていますか



## ③ 副菜グループ



ほうれんそうのおひたし



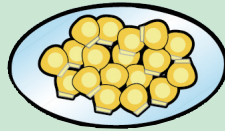
きゅうりのすのもの



せんキャベツ



野菜いため



コーンソテー



ひじき煮



野菜サラダ



ブロッコリーのソテー



もやしのごまあえ



海そうサラダ



りんご



フルーツゼリー



ヨーグルト

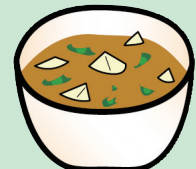


みかん

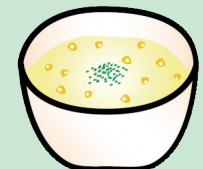
## ④ その他グループ



きんぴらごぼう



みそしる



コーンスープ

◆料理は「主食・主菜・副菜」がそろっていましたか？ 栄養のバランスがよくなるように、もう一度選んでみましょう。