

7月9日

夏野菜カレー／飲むヨーグルト

コールスローサラダ／福神漬け



7月12日

ご飯／牛乳

マーボーナス／春雨サラダ

ワンタンスープ



7月13日

五穀米／牛乳

いわしの梅煮／えだまめのサラダ

豚汁／ヨーグルト



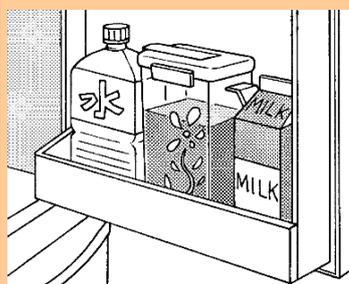
7月14日

豚南蛮うどん／牛乳

わかさぎフリッター／ごま和え



冷蔵庫に常備する飲み物について



御家庭では、いつもどのような飲み物が入っていますか？日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水代わりにたくさん飲むのは控えましょう。