

◎一汁一菜 朝ごはん

具だくさんの汁物とごはんと一品おかずを基本に
自然と栄養がしっかり摂れる朝食。

具だくさんの汁物

- 具だくさんみそ汁
- もやし豚汁
- サムゲタン風スープ
- 鮭の豆乳味噌汁
- ミネストローネ
- 春雨生姜スープ



+

ごはん 大盛り 小盛り

- ライ麦パン
- ごまロールパン
- 黒米ロールパン
- ドッグ用ロールパン
- 黒糖入テーブルロール



+

おかず 添え サラダ

- 目玉焼き
- だし巻卵焼き
- スクランブルエッグ
- パリッとウインナー
- オムレツ
- ししゃもの唐揚げ
- 鶏の唐揚げ
- ころっとさつま揚げ



+

プラス1

- 納豆
- バナナ
- オレンジ
- チチヤスヨーグルト
- 飲むヨーグルト
- 味付け海苔
- 野菜ジュース
- QBBチーズ



1日の始まりは、朝ごはんを食べて1日シャキッ！
さあ、勉強に遊びに集中しよう！

◎ある日の朝食

一汁一菜の組み合わせは日替わりです

- ミネストローネ
- ごまロールパン
- パリッとウインナー
- バナナ



- 参鶏湯風スープ
- オムレツ
- ごはん
- ヨーグルト



- 春雨生姜スープ
- だし巻き卵
- ごはん
- 納豆



- もやし豚汁
- ししゃもの唐揚げ
- ごはん
- 野菜ジュース



- 鮭の豆乳みそ汁
- 黒米ロールパン
- ころっとさつま揚げ
- アーモンドチーズ



難しく考えず、誰でも簡単に栄養バランスを。
卒業後も思い出して、いつまでも真似してほしい朝ごはんです。