

# ◎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



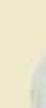
- もやし豚汁



- 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

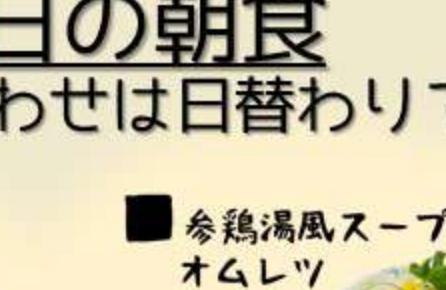
- 目玉焼き
- だし巻卵焼き
- スクランブルエッグ
- パリッとウインナー
- オムレツ
- ししゃもの唐揚げ
- 鶏の唐揚げ
- ころっとさつま揚げ



+

## 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日のはじまりは、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



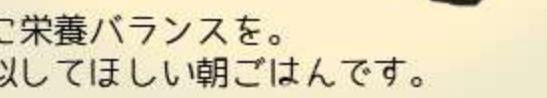
- 春雨生姜スープ  
だし巻き卵  
ごはん  
納豆



- 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。