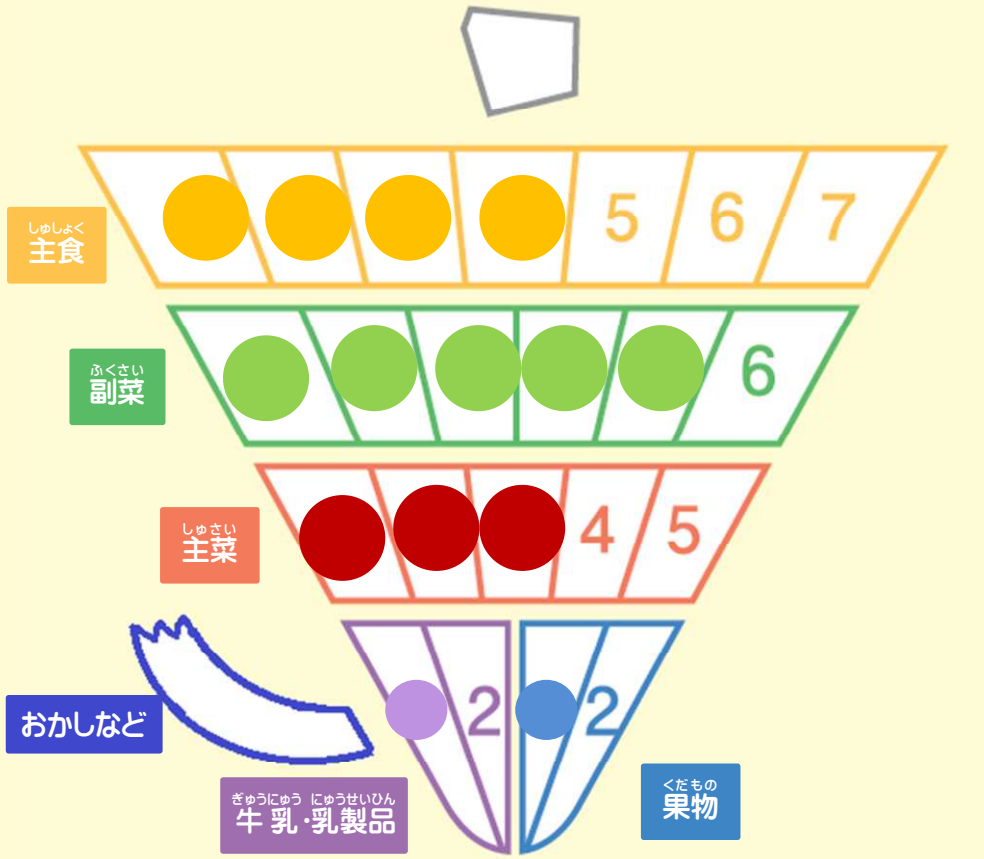
わたしの食事バランス　色ぬりシート　6月18日



主食	4つ／	5～7つ（1日分の目安）
牛乳・乳製品	1つ／	2つ（1日分の目安）
副菜	5つ／	5～6つ（1日分の目安）
果物	1つ／	2つ（1日分の目安）
主菜	3つ／	3～5つ（1日分の目安）

農林水産省　食事バランスガイドより

【あさごはん】

「とろろごはん」「みそしる」「カフェオレ」

【ひるごはん】

「キーマカレー」「モちムギスープ」

【ばんごはん】

「ごはん」「みそしる」
「さば（アイルランド産）の干物」「大根おろし」
「もずく酢」「サラダ」「キウイフルーツ」

【きょうのごはんのポイント（感想）】

朝ごはんのとろろは「ネバリスター」が
あったから。たまに食べるとおいしい！
お昼のモちムギスープはコープの
フリーズドライスープのなかでもお気に入り。
夕飯は時間がなかったので、干物を焼くだけ。
この間作った新ショウガの甘酢漬けを添えて★
もずくは美ら海応援PJの伊平屋島のもずくです。
もずくにもショウガ入れてグレードアップ！

コープデリ商品検査センター