



かぼちゃの煮物

かぼちゃ 70g



## おひたし

白 菜 55g

ほうれん草 15g



## 野菜炒め

もやし 35 g

玉ねぎ 30 g

ピーマン 5 g



みそ汁

かぶ 70g



## 野菜サラダ

キャベツ 40g

ブロッコリー 20g

ミニトマト 10g