

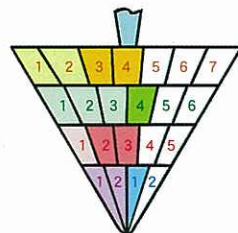
県産食材を使った食事のススメ

男性1日の食事例 (2200kcal)

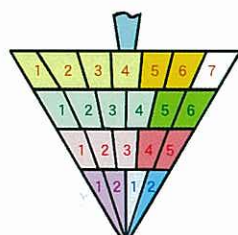
朝食



昼食



夕食



女性1日の食事例 (1800kcal)

朝食



①ゆでブロッコリー



①いちご6個



①牛乳コップ半分



①トースト1枚



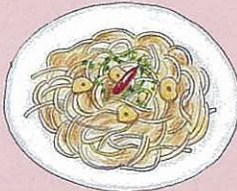
①ウィンナーのソテー



①鳴門わかめの具たくさんスープ



昼食



②スパゲティペロンチーノ



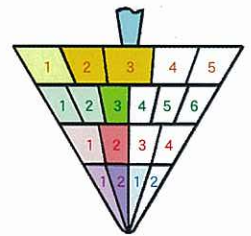
①大根サラダ



①スクランブルエッグ1/2



①ヨーグルト



夕食



①れんこんのきんぴら



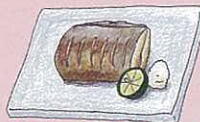
①ほうれん草の白和え



①みかん



⑤ごはん中盛り



②たちうおの塩焼き(すだち添え)

