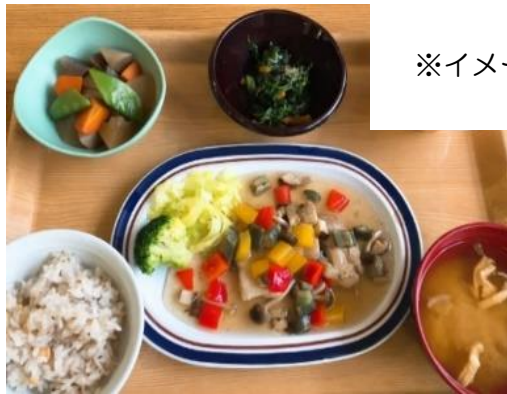


野菜たっぷり ヘルシーランチ



**1日の野菜摂取目安量は、350gと
されています。**

**今回のメニューでは、1日摂取量の
半分以上を摂取できます！**



※イメージ画像

540Kcal

- * **チキンソテー彩野菜ソース**
- * **五目煮**
- * **ほうれん草のカルシウム和え**
- * **雑穀ご飯**
- * **具たくさん味噌汁**