


ランチメール

2022.6.6

アップ

ちよいと足して

栄養バランスUP!

「朝はパン」というみなさん、
パンだけの朝ごはんになっていませんか？

栄養バランスを考えて、たんぱく質や
乳製品を「ちよいと足し」してみましょ。

食パン + しらす・チーズ を焼けば、

栄養価が

UPします!

炭水化物

カルシウム

たんぱく質

