

レッスン（初）－3：献立表
レッスン（初）－2：献立表を開きましょう

②書式を変更しましょう

10月12日の献立

朝食

スクランブルエッグ
野菜サラダ
トースト
カフェオレ

昼食

ハムと野菜のサンドイッチ
ツナサラダ
牛乳

夕食

サケの野菜蒸し
なめたけの冷やっこ
長いもとわかめの酢の物
胚芽精米ごはん

間食

グレープフルーツ1個
ドーナツ1個

カロリー表

単位：Kcal