

かんたん朝食①

豆乳オートミール野菜かゆ



保存がきき、すぐに使える
オートミールと、豆乳。
じゃこの組み合わせ。カブ
とキャベツが、朝めざめた
での胃にやさしい。

かんたん朝食③

パンサラダ



パンと野菜をいろいろに盛り、
ヨーグルトとオリーブ油のソー
スをかけていただきます。

かんたん朝食②

くだものとヨーグルトのシリアル/
ゆで卵のサラダ



シリアルにヨーグルトとくだ
もののトッピングで食物
繊維がアップ。ゆで卵と野
菜の簡単サラダを添えて。

かんたん朝食④

ジャケおにぎり/煮干しのみそ汁



ジャケの塩味を生かし、塩はつけず
おにぎりを作ります。のりには認知症
予防も期待される草履がたっぷり！