

今週の

献立表

ラブテリトリーキョー&ニュー・ヨーク



献立づくりのポイント

- ・毎食「片手手のひら一盛り」のたんぱく質を
- ・肉 / 魚 / 大豆 / 卵を交互に
- ・できるだけ彩りを意識
- ・旬の食材を入れれば栄養価アップ!

作り置きリスト



BABY & KIDS
HEALTH PROJECT

すこやかなギフトをちいさなあなたに

今週の予算



献立項目イラスト ..



主食



主菜



副菜



汁物



くだもの

月曜日

morning



evening



火曜日

morning



evening



水曜日

morning



evening



木曜日

morning



evening



金曜日

morning



evening



土曜日

morning - Lunch

evening



日曜日

morning - Lunch

evening



MEMO

ムリせず休みも
大切に



Lutelli ♥ Tokyo & New York

ラブテリトリーキョー&ニュー・ヨーク