



食パン+残ったおかずやお惣菜+チーズがあれば

# お手軽朝ごはん

めざまし  
朝ごはん!



コロッケ+カットキャベツ+とろけるチーズ

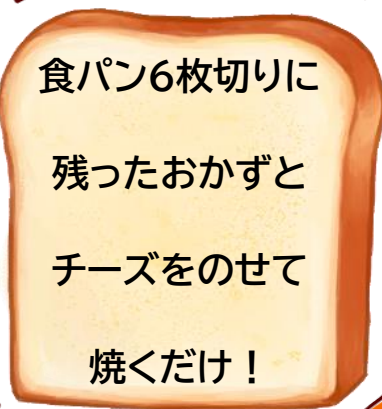
飲み物を  
プラスすると  
さらに○



カレー+カットキャベツ+とろけるチーズ



ひじきの煮物+とろけるチーズ



きんぴらごぼう+とろけるチーズ



ポテトサラダ+カットキャベツ+とろけるチーズ

いろいろな  
組み合わせで  
自分好みに  
カスタマイズ



唐揚げ+カットキャベツ+とろけるチーズ



めざまし朝ごはん! どこでも朝食・手軽に朝食

作成) 福知山市福祉保健部 毎ベジ推進 チーム栄養士

