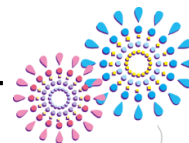




# 外食でもバランスよく！

夏休みの時期になりました！  
里帰りや旅行など、お出かけの機会も増えますね♪  
それと同時に外食の機会も増えるかと思えます。今回は外食時のメニューの選び方についてちょっとだけアドバイスさせていただきます☆



## ラーメン・うどん

- ・五目うどんやタンメンなど、なるべく多くの野菜が入っているものを選ぶ！
- ・スープはなるべく残す！



## 丼物・パスタ

- ・サラダやおひたしなど、野菜中心の小鉢をプラス！
- ・野菜の多いスープも○



## おにぎり・パン・サンドイッチ

- ・サラダや野菜ジュースを加える！
- ・さらに牛乳やヨーグルトを加えるのも○

