



林 夏希ちゃん(1歳)

誕生日おめでとう★なっちゃんはお父さんお母さんの宝物です。生まれてきてくれてありがとう。



花見 昇龍ちゃん(1歳)

元気いっぱいいのしょーたん♥とびきり笑顔が大好きです！これからも健康に大きくなあれ！



田井 陽菜子ちゃん(1歳)

ひなちゃん1歳おめでとう♪いつも笑顔でみんなに笑顔をくれてありがとう♥すくすく育ってね♥



坂口 心咲ちゃん(1歳)

1歳のお誕生日おめでとう♪みんなに可愛がられてるみさきちゃん♥元気いっぱい大きくなってね★大好きだよ♥



里崎 陸空ちゃん(2歳)

イタズラ好きな陸空くんお誕生日おめでとう♪これからも元気いっぱい遊びまわ♥



岩田 夏弦ちゃん(2歳)

2歳おめでとう！かいちちの笑顔は世界一♥これからも一緒にたくさん笑おうね♪



渡邊 丈虎ちゃん(1歳)

★とら Happy Birthday★生まれてきてくれてありがとう♥元気にたくましく、楽しく成長してね！！



松本 国和ちゃん(1歳)

初めてのお誕生日おめでとう！姉弟仲良く、健やかにのびのび大きくなってね♥



行正 壮佑ちゃん(3歳)

カッコいいスーパー戦隊のモノマネが上手！お姉ちゃんと仲良く過ごそうね♪



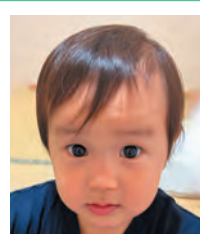
三川 華乃愛ちゃん(3歳)

かのちゃん3歳のお誕生日おめでとう★可愛い笑顔で癒してくれてありがとう♥大好き♪



徳王 凜太郎ちゃん(3歳)

お誕生日おめでとう！これからも元気いっぱいすくすく育ってね♥



森山 葵生ちゃん(2歳)

2歳のお誕生日おめでとう♪わんぱくでよく食べるあおいが最高の癒しです♥これからも元気に育ってね★



谷口 慶多ちゃん(2歳)

毎日元気いっぱいでおしゃべり上手な慶多に癒されてます♥たくさん遊んで大きくなってね！

Happy Birthday Onga Kids

3歳までの誕生日のお子さんの写真を募集中

〈申込期限〉

9月生まれ…7月末まで
10月生まれ…8月末まで

申込方法は
こちら▶



エネルギー 328 kcal
塩分 2.1g
(1人分)

トマトたっぷりハヤシライス

■ 材料 (4人分)

タマネギ	200g	水	200ml
しめじ	80g	減塩コンソメ	5g
トマト	400g	ウスターソース	……大さじ3と小さじ1
油	大さじ2	ケチャップ	……大さじ3と小さじ1
牛肉(薄切り)	320g		
小麦粉	大さじ2		

■ 作り方

- 1) タマネギは薄切りにする。
- 2) しめじは石づきを取って、ほぐす。
- 3) トマトはヘタを取って1cm角に切る。
- 4) 鍋に油を入れ、1)を炒める。
- 5) 1)に火が通ったら、牛肉と2)を加えて、さらに炒める。
- 6) 5)に火が通ったら、3)を加えて炒め、水分が出てきたら小麦粉を加えて2分ほど炒める。
- 7) 6)にAを加えて煮込み、とろみがついたら火を止める。



問い合わせ
健康対策係



食進会員 古場さん

トマトの酸味とうまみが
詰まった一品です！
1/2 日分の野菜を取る
こともできますよ♪

YouTube
でCHECK

