



深川
ふかがわ
京楓ちゃん（1歳）

1歳のお誕生日おめでとう♡きんちゃんの事が大好きで仕方ないお兄ちゃん2人にもみくちゃんにされながら大きく大きく育ってね！産まれてきてくれてありがとう♡



谷口
たにくち
慶多ちゃん（1歳）

我が家のアイドル慶ちゃん！いつも癒しと笑顔がありがとう！のびのび元気に育ってね★



里崎
さとさき
睦空ちゃん（1歳）

りく君お誕生日おめでとう♪お兄ちゃんと一緒に仲良く元気に育ってね♡



岩田
いわた
夏弦ちゃん（1歳）

かいちっち1歳おめでとう！毎日幸せな時間と癒やしをありがとう♡すくすく育ってね！



西村
にしむら
幸土ちゃん（3歳）

ゆきちゃんお誕生日おめでとう♡これからも元気いっぱい遊んで大きくなってね！大好きだよ♡



鳥越
とりごえ
莉心ちゃん（3歳）

お誕生日おめでとう♪出来ることが増えてきてこれからの成長も楽しみです♪いつもパパとママの元気の源です！ありがとう♪



田中
たなか
海ちゃん（3歳）

誕生日おめでとう♡これからも元気いっぱい食いしん坊の海でいてね♡



森山
もりやま
葵生ちゃん（1歳）

お誕生日おめでとう♪ほったたブックかわいすぎよ♡たくさん食べて、いっぱい遊んで、大きくなーれ★



おめでとう



横山
よこやま
渚星ちゃん（3歳）

毎日最大級のパワーと可愛いをありがとう♡ぼやぼやのナギがだいすきだよ♡



森田
もりた
結真里ちゃん（3歳）

ゆまちゃん3歳おめでとう♡毎日暴れん坊だけど、みんなゆまちゃんが大好きだよ♡！



弘川
ひろがわ
文涼ちゃん（3歳）

いつもオチャメなミスズに癒されてます♡お兄ちゃん達といつまでも仲良くね♪

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▶



ヘルシーカレー



食進会の
おんがめし
■問い合わせ
健康対策係

エネルギー 579kcal
塩分 2.4g
(1人分)

ごはん(150g)も入ってます♪

■材料(4人分)

ニンニク……………6g	黄パプリカ……………50g
タマネギ……………250g	サラダ油……………大さじ1
ニンジン……………80g	合いびき肉……………100g
ナス……………150g	ゆで大豆……………200g
ズッキーニ……………100g	しめじ……………100g
トマト……………200g	水……………400ml
ピーマン……………60g	カレールー……………80g

■作り方

- 1) ニンニクはみじん切りにする。
- 2) タマネギ、ニンジン、ナス、ズッキーニは1cmの角切りにする。
- 3) トマト、ピーマン、黄パプリカは小さめの乱切りにする。
- 4) 鍋にサラダ油を入れて1)を炒め、香りがたったら、合いびき肉と2)を入れて炒める。
- 5) 4)の野菜がしんなりしたら、3)とゆで大豆、しめじを加えて、さらに炒める。
- 6) 水を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- 7) カレールーを加えかき混ぜながら7～8分煮込む。



食進会員 梶原さん

お肉を減らして大豆を入れることで、脂質を減らしつつ、しっかりタンパク質補給！野菜も1日の目標量の2/3が取れます♪

YouTube
でCHECK

