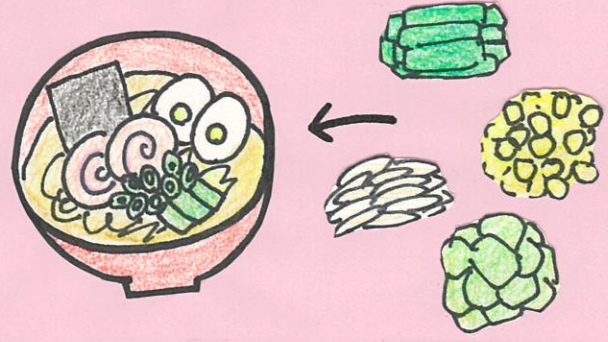
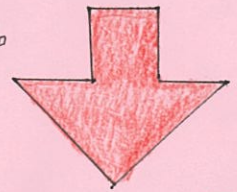


の
り
し
ろ

{ケンコウへの第一歩!}
😊 外食編



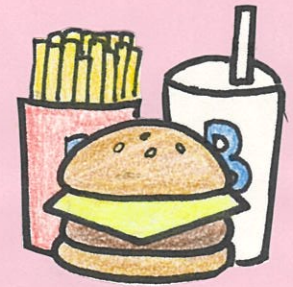
ラーメン単品
アリモ...



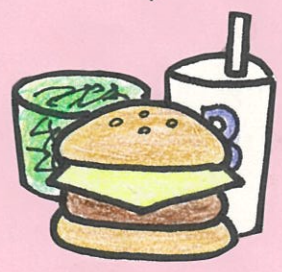
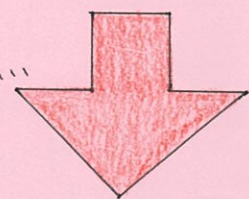
野菜のトッピングで
腹持ちアップ♪

↑
④

{ケンコウへの第一歩!}
😊 外食編



油の多い
ポテトを...



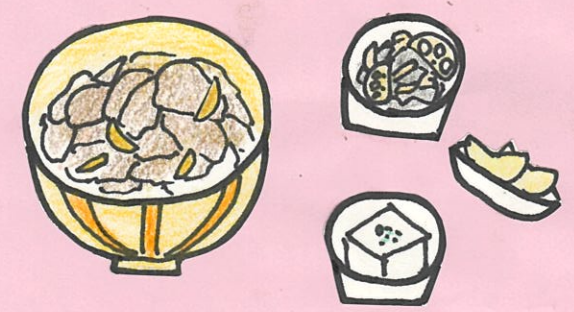
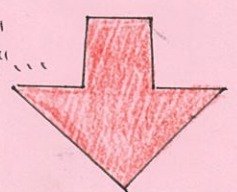
たまにはサラダに変更して、
バランスアップ♪

↑
②

{ケンコウへの第一歩!}
😊 外食編



早くて安い
丼物だけど...



小鉢を追加して、
満腹感アップ♪

↑
③

山折り①

令和7年度
文教大学実習生作成