

元気な体をつくるためのランチョンマット

水分 (水やお茶)

飲み物

野菜 (海藻・こんにゃく含む)

副菜

副菜

プラス

+1日1回

牛乳・乳製品

果物



ごはん・パン・麺類

主食

主菜

肉・魚・卵・豆腐・チーズ

