

副菜
(野菜料理)

水分
(水・茶)

主菜
(肉・魚・
卵・豆腐)

主食
(ご飯・パン
・めん類)

副菜
(野菜・汁物)

主食・主菜・副菜を組み合わせて、めざせ「健康食」！

