

副菜

このグループから
選びましょう



野菜・きのこ類



にもの
(レトルトの煮物や野菜ジュース等)

かいそうるい
海藻類など



かんそう
(乾燥わかめをスープに入れるなど)

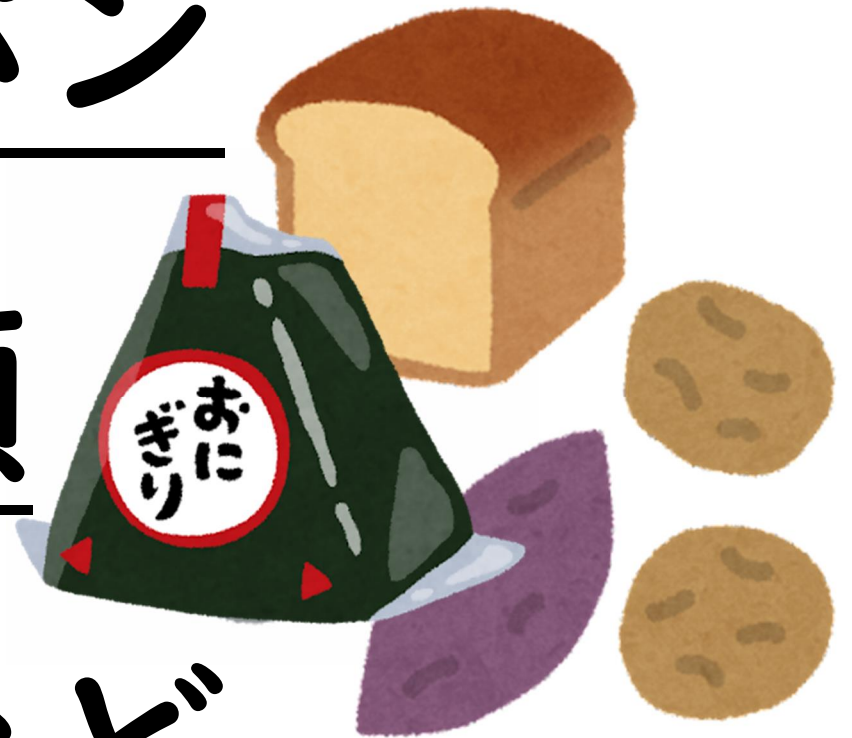
主食

このグループから
選びましょう



ご飯、パン

るい
めん類



るい
いも類など

※いも類をたくさん食べると主食になります。

主菜

このグループから
選びましょう

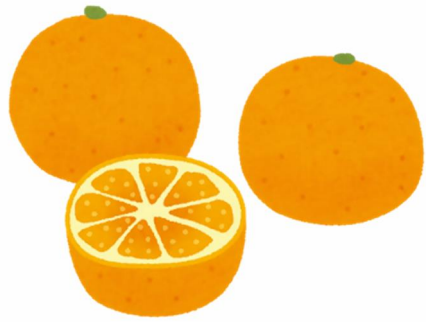
肉、魚

たまご

だいずせいひん
大豆製品



その他



くだもの



にゅうせいひん
牛乳、乳製品



おかしなど

