

point



主食・主菜・副菜をそろえて、 栄養バランスの良い食事をしましょう

いろいろな食品を使った料理を組み合わせると、
必要な栄養素をバランスよく摂ることができます



定食



ワンプレート



お弁当

主食 ▶ ごはん・パン・麺

主菜 ▶ 肉・魚・卵・大豆製品

副菜 ▶ 野菜・きのこ・海藻