



**副菜**

野菜・きのこ・海藻・いも料理

**主菜**

肉料理  
魚料理  
卵料理  
大豆・大豆製品料理

**主食**

ごはん  
パン  
麺類

**副菜**

具だくさん汁  
野菜・きのこ・海藻・いも料理

