



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

