

# 一汁三菜

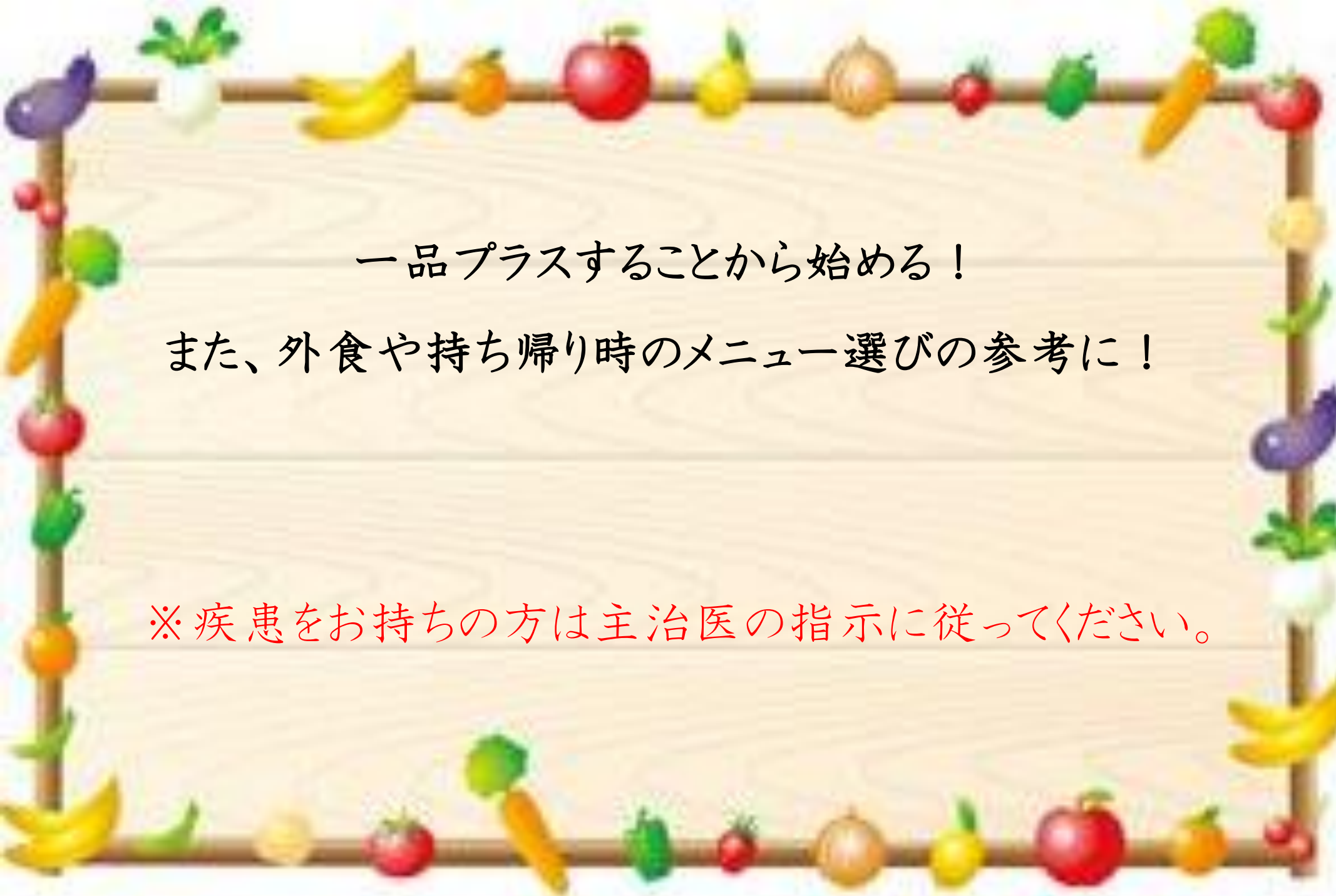
栄養的な働きが異なる料理を組合せることで  
必要な栄養素をバランスよくとることができます。

主食、汁物にプラスで

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を補う主菜

ミネラル・ビタミンを補う副菜2品





一品プラスすることから始める！

また、外食や持ち帰り時のメニュー選びの参考に！

※疾患をお持ちの方は主治医の指示に従ってください。