

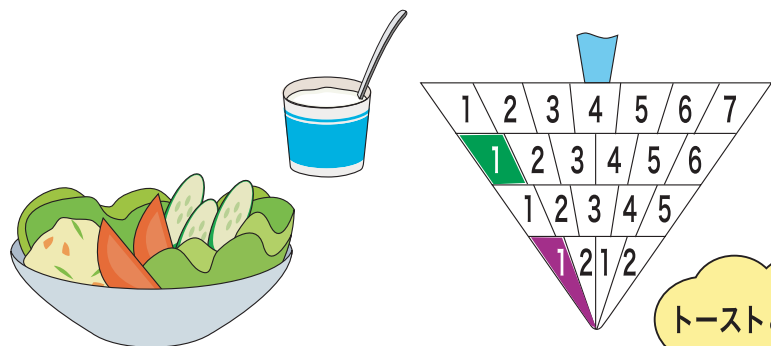
バランスよく食べましょう No.1

単品に副菜もプラスして、不足しがちな野菜を補いましょう!!

朝食編

【バランスが悪い食事】

野菜サラダ、ヨーグルト

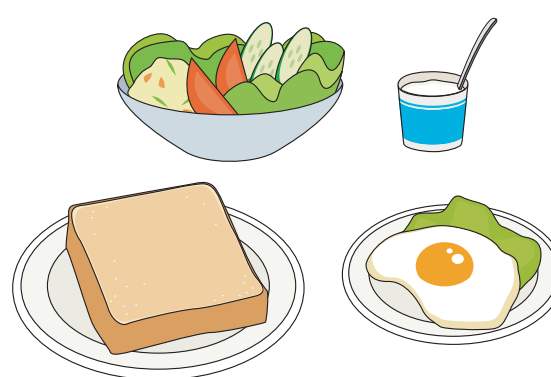


トーストと目玉焼をプラスすると...

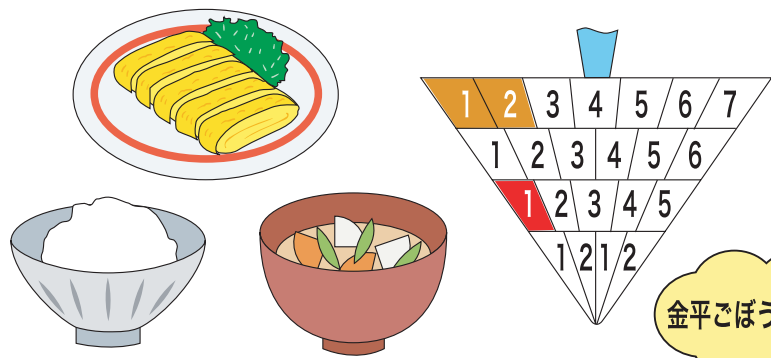
【バランスの取れた食事】

野菜サラダ、ヨーグルト

+トースト、目玉焼



玉子焼、ごはん、みそ汁



金平ごぼうとフルーツをプラスすると...

玉子焼、ごはん、みそ汁

+金平ごぼう、フルーツ



副菜をプラスして不足しがちな野菜を補いバランスよく!!