

バランスよく食べましょう No.3



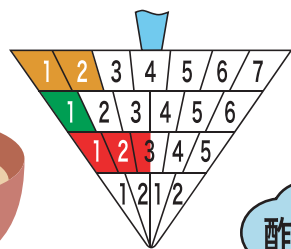
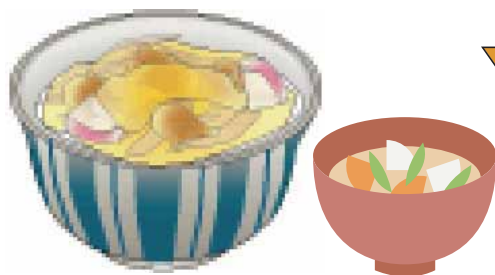
単品に副菜もプラスして、不足しがちな野菜を補いましょう!!

夕食編

【バランスが悪い食事】

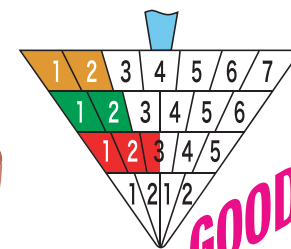
【バランスの取れた食事】

親子丼

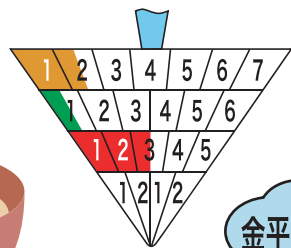


酢の物をプラスすると...

親子丼+酢の物

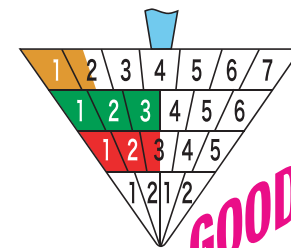


とんかつ

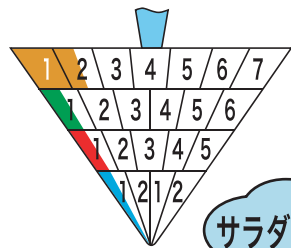


金平・ごま和えをプラスすると...

とんかつ+お浸し、金平ごぼう

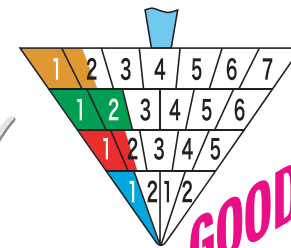


スパゲティナポリタン



サラダ、ヨーグルトをプラスすると...

スパゲティナポリタン+サラダ、ヨーグルト



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!!