

楽しくヘルシーアップ。

バランスよく単品に副菜をプラスしましょう！

【カレー・丼ぶり・炒飯】



和え物・サラダ・具たくさん汁



【うどん・ラーメン】



和え物・サラダ・煮物



【焼きそば・スパゲティ】



サラダやヨーグルト、果物



※ごはんと麺類の組み合わせなど炭水化物の取りすぎには注意しましょう。