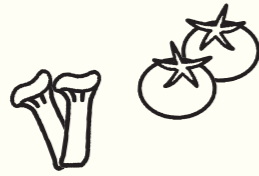


副菜

野菜・きのこ・いも・海藻など

100g



副々菜

野菜・きのこ・いも・海藻など

50g



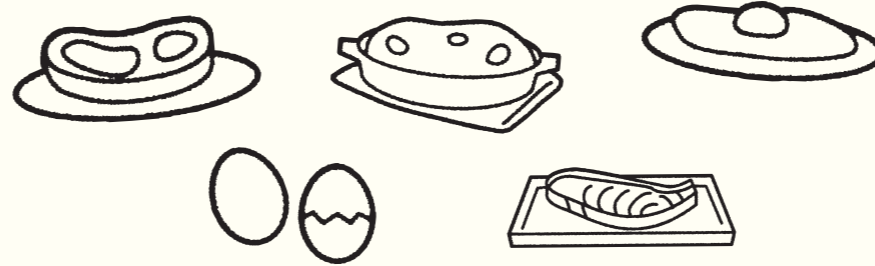
その他

果物・乳製品など



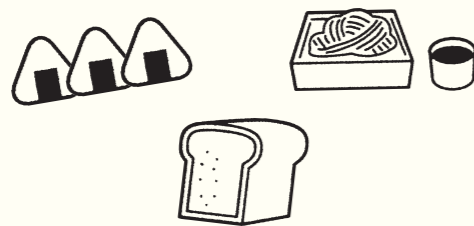
主菜

肉・魚・卵・大豆製品など



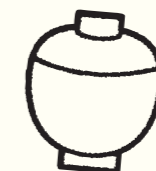
主食

ごはん・パン・麺類など



汁物

味噌汁・スープなど



デキる大人の
食事
レッスン

からだの **教室**