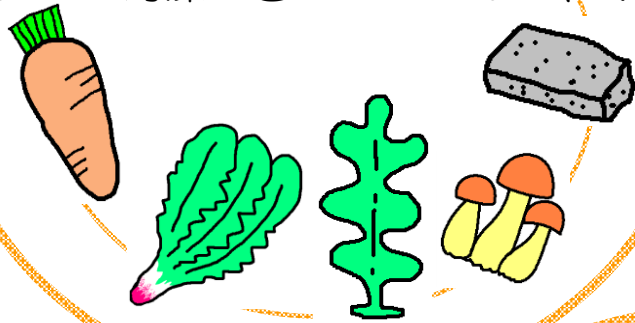


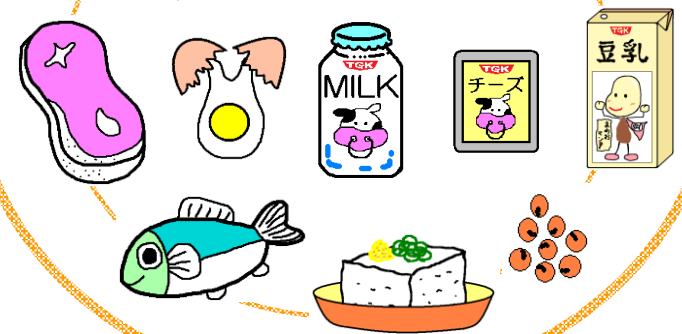
副菜

野菜 海藻 きのこ こんにゃく



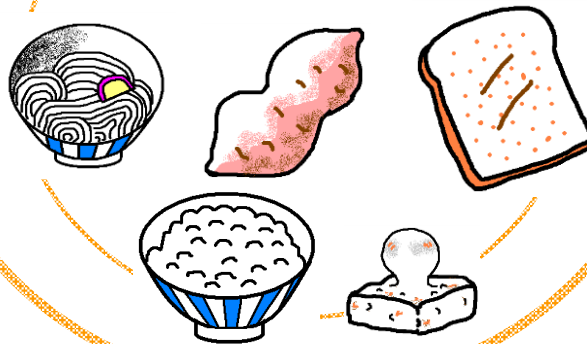
主菜

肉 魚 卵 大豆 乳製品

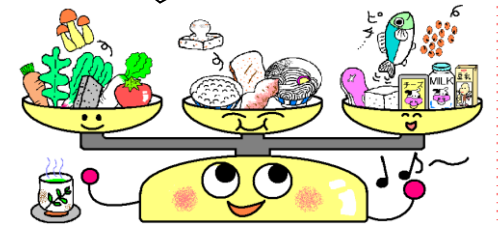


主食

米 イモ 麺 パン



3つのお皿、
そろうとおいしい!



元気応援隊キャラクター
「3皿ばかり」くん