

牛乳・乳製品

きちんと食べていますか？



商品名

ひとくち
メモ

この料理の「つ(SV数)」

つ / 2つ
(1日分の目安)

料理
グループ

「牛乳・乳製品」は、カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなどです。