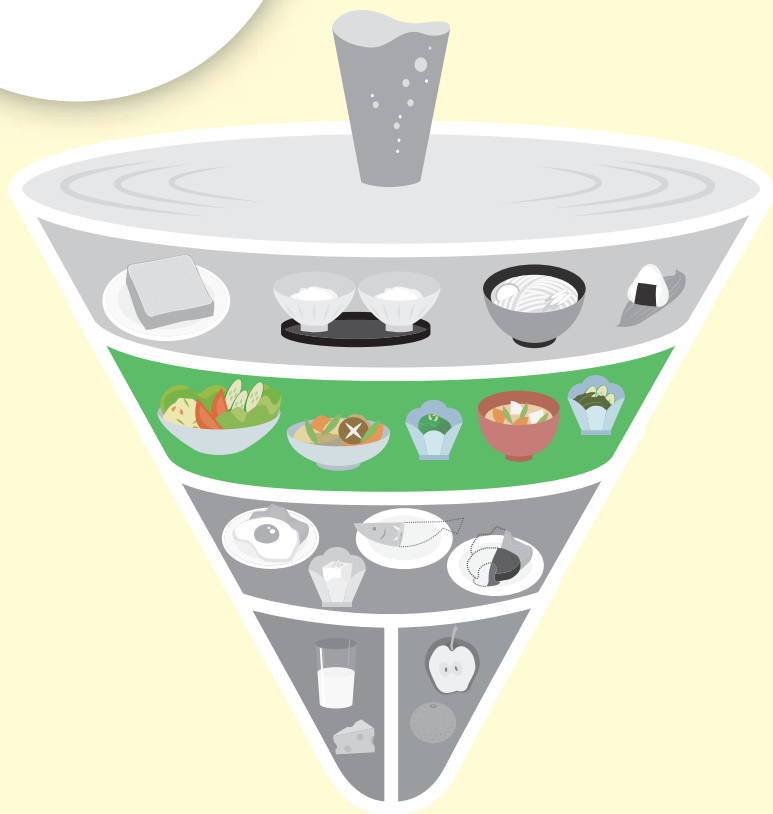


# 副菜

# 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 / 5~6つ  
(1日分の目安)

料理  
グループ

「副菜」は、各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。