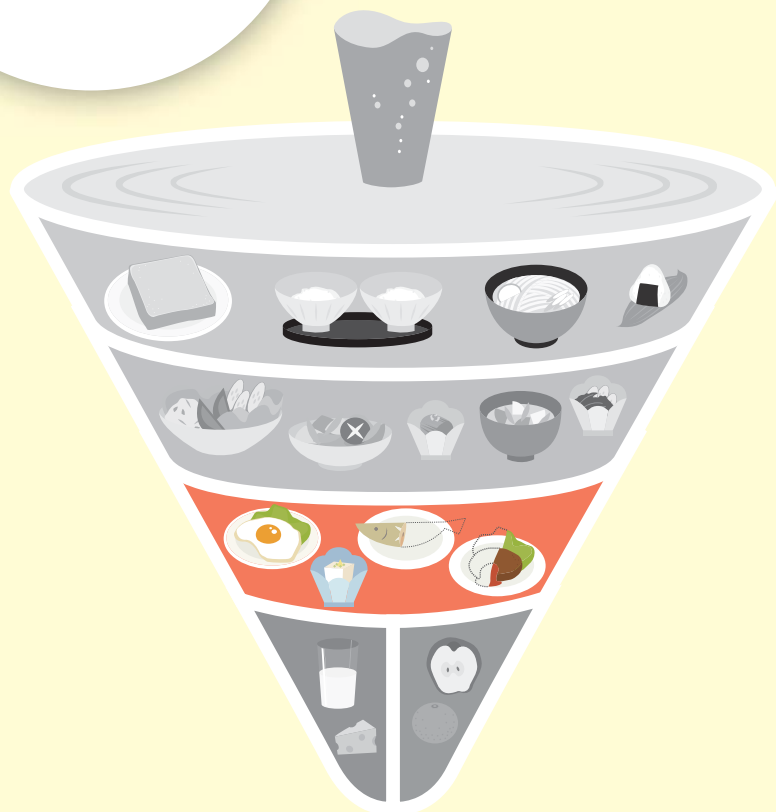


# 主菜

# 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 / 3~5つ  
(1日分の目安)

料理  
グループ

「主菜」は、たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理です。