

副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維など)

野菜・いも・きのこ・海藻
が中心のおかず

主菜 (たんぱく質)

肉・魚・卵・大豆 (大豆製品)
が中心のおかず



主食 (炭水化物)

ご飯・パン・麺など