

# ●●●●● バランスよく、あなたに適した食事で健康長寿！ ●●●●●

主食、主菜、副菜、水分などを上手に組み合わせることで、  
栄養のバランスもとれ、バラエティーに富んだ献立になります。



副菜：1食につき1～2皿



副菜



主菜

主菜：1食につき1品



主食：1食につき1品



主食



水分

水分：お茶や水など1日  
につき1リットル程度

