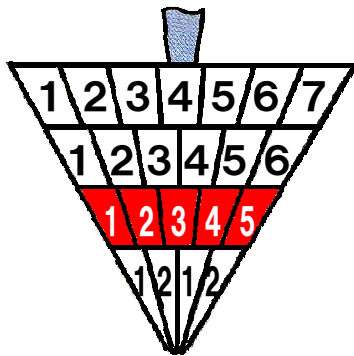


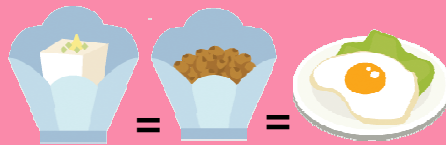
# 食事バランスガイド

## 主菜 (肉・魚・卵 豆腐など)



1日の目安  
**3~5**つ

**1** っ分 =たんぱく質6g



冷奴      納豆      目玉焼き一皿

**2** っ分



焼き魚      魚の天ぷら      まぐろとイカの刺身

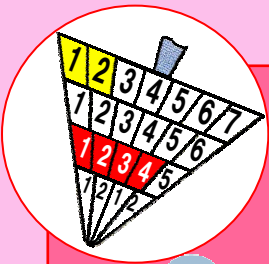
**3** っ分



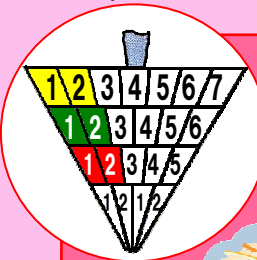
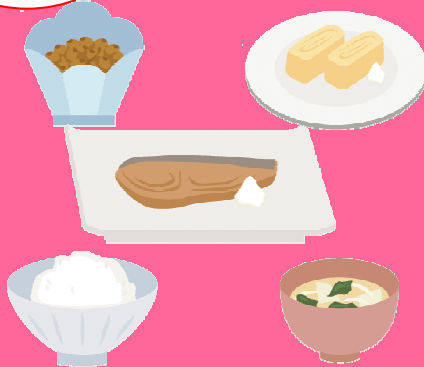
ハンバーグステーキ      豚肉のしょうが焼き      鶏肉のから揚げ

1食で主菜4つは摂り過ぎです！

納豆、卵焼きを野菜に変更して  
バランスUP！



主菜 4つ



主菜 2つ

