表示例（タイプB）

ハンバーグランチセット
Hamburg Lunch Set

血や肉になる
（魚、肉、卵、豆腐、乳製品など）

エネルギーのもとになる
（ごはん、パン、めん類など）

体の調子を整える
（野菜、いも、海藻、きのこなど）

このメニューで次の色の食品群が摂れます

◎おばあのワンポイントアドバイス◎

次の食事では脂質は控えめにして、果物や乳製品を組み合わせましょう。