

「主食・主菜・副菜」を組み合わせましょう

【主食・主菜・副菜のはたらき】



主食	ご飯・パン・麺など エネルギー源になる
主菜	肉・魚・卵・大豆製品など からだを作る材料になる
副菜	野菜・いも・きのこ・海藻など からだの調子をととのえる

お膳のかたち



朝食セット

- 主食 ・ 食パン
- 主菜 ・ ハムエッグ
- 副菜 ・ サラダ
・ 野菜スープ



コンビニの活用

- 主食 ・ おにぎり
- 主菜 ・ から揚げ
- 副菜 ・ コールスロー
・ サラダ



焼き魚定食

- 主食 ・ ご飯
- 主菜 ・ 焼き魚
- 副菜 ・ おひたし
・ みそ汁

ワンプレート



ワンプレートランチ

- 主食 ・ ご飯
- 主菜 ・ ハンバーグ
・ 目玉焼き
- 副菜 ・ レタス
・ きゅうり
・ トマト



天丼

- 主食 ・ ご飯
- 主菜 ・ えび天
- 副菜 ・ かぼちゃ
・ ししとう
・ しいたけ



お弁当

- 主食 ・ ご飯
- 主菜 ・ 肉団子
- 副菜 ・ 煮物

1品料理



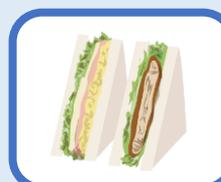
カレーライス

- 主食 ・ ご飯
- 主菜 ・ 豚肉
- 副菜 ・ にんじん
・ じゃがいも
・ たまねぎ



焼きそば

- 主食 ・ 麺
- 主菜 ・ 豚肉
- 副菜 ・ にんじん
・ キャベツ
・ たまねぎ



サンドイッチ

- 主食 ・ 食パン
- 主菜 ・ チキンカツ
・ ハム
・ 卵
- 副菜 ・ レタス
・ きゅうり



「お膳のかたち」だけではなく、「ワンプレート料理」や「1品料理」などからも“主食・主菜・副菜”をまとめることができます。