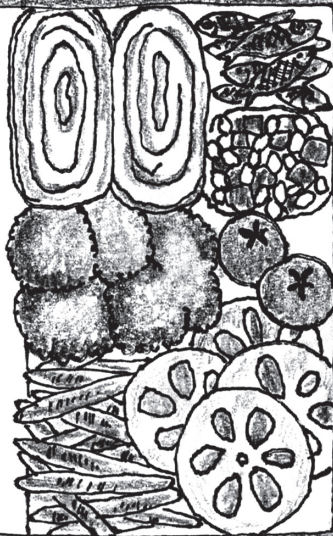


お米



20%

たんぱく質

卵焼き  
小魚  
豆料理など

30%

野菜

レンコン  
ブロッコリー  
インゲン豆など