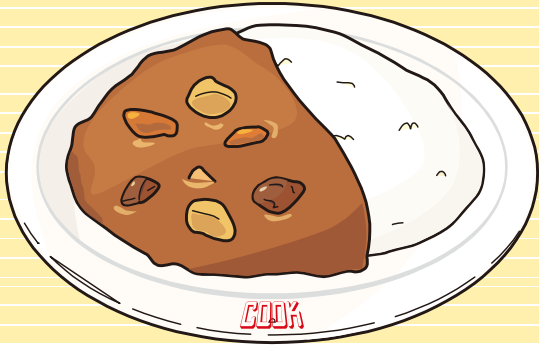


# 一皿に**主食**、**副菜**、**主菜**が盛られた料理の数え方

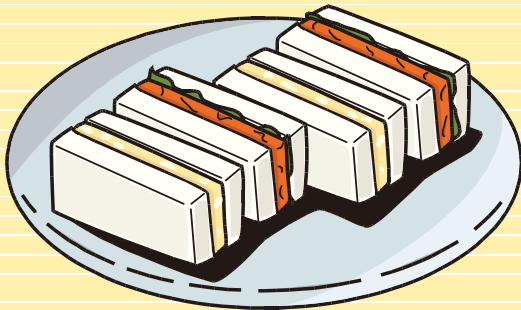
## カレーライス



材料(ごはん・じゃが芋・にんじん・たまねぎ・肉)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2	2	2		

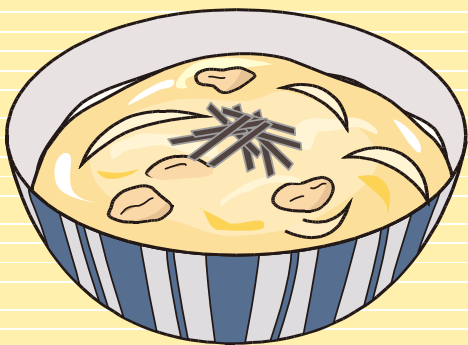
## ミックスサンド



材料(パン・ハム・たまご・チーズ・レタス・きゅうり)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1	1	1	1	

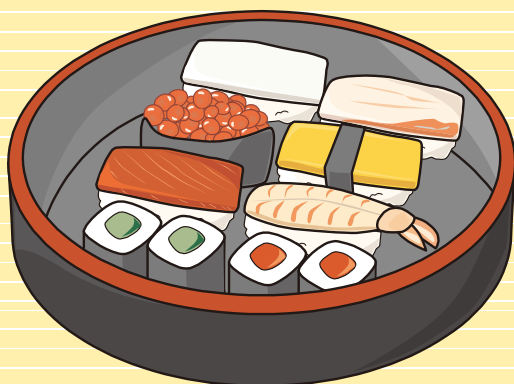
## 親子丼



材料(ごはん・たまねぎ・鶏肉・たまご)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2	1	2		

## にぎりずし



材料(ごはん・いか・えび・まぐろ・たまご等)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2		2		