

# 「食事バランスガイドこまモデル」

<セット内容>

- ・こま本体
- ・ランチョンマットマグネット
- ・料理カード(マグネット仕様)
- ・プランちゃん

仕様	数量
最大径 32.5cm × 高さ38.0cm	1
25.0cm × 36.3cm	1
6.0cm × 5.0cm(PPケース入)	72
6.0cm × 5.5cm × 2.4cm(立体)	1

<料理カード一覧(合計72枚)>

主食 (14)	ごはん	3
	おにぎり	2
	食パン	2
	ロールパン	1
	かけうどん(半分)	2
	スパゲティ(半分)	2
	予備	2
	主菜 (25)	目玉焼き
豚肉の生姜焼き(1/3個)		3
鶏の唐揚げ(1/3個)		3
ハンバーグ(1/3個)		3
ウィンナーソテー		1
魚のフライ(半分)		2
煮魚(半分)		2
焼き魚(半分)		2
さしみ(半分)		2
なっとう		1
冷奴		1
予備		4

副菜 (19)	かぼちゃの煮物	1	
	きんぴらごぼう	1	
	ほうれん草のお浸し	1	
	ひじきの煮物	1	
	ふかしいも	1	
	小松菜の炒め煮	1	
	冷やしトマト	1	
	根菜の汁(具だくさんの汁)	1	
	レタスときゅうりのサラダ	1	
	枝豆	1	
	ゆでとうもろこし	1	
	切り干し大根の煮物	1	
	うどんのおかかあえ	1	
	コロッケ(半分)	2	
	予備	4	
	その他 (5)	牛乳(コップ半分)	2
		ヨーグルト	1
		スライスチーズ	1
		予備	1
果物 (9)	もも	1	
	みかん	1	
	りんご(半分)	1	
	なし(半分)	1	
	ぶどう(半ふさ)	1	
	かき	1	
	いちご	1	
	バナナ	1	
	予備	1	

