

新刊

シンプルだけど体にいい! 主菜×副菜

●料理:ヘルスプランニング・ムナカタ ●A5判・112ページ ●定価:1,650円(本体1,500円+税10%)

キッチンでも使いやすい A5判ヨコ型

組み合わせ
自由!



食事のメインになる**主菜**
41品、主菜と副菜に主食ま
でそろった**一皿料理**11品、
食事のサブになる**副菜**45
品に、**もう一品**(50kcal以下
の小さなおかず)14品

調味料がひと目でわかる
「味つけワンポイント」

〈組み合わせ例〉

MENUから選んだ

主菜×副菜に**主食**の

ごはん**ともう一品**をプラス!

この組み合わせで

1食分 555kcal 塩分2.3g

おいしく減塩!



こんな方にオススメ!

- 今日何を作ろうかと悩んでいる方
- 家族の健康を考えた食事を作りたい方
- バランスのとれた食事をしたいけど、計量や栄養計算が面倒だと思う方

群羊社行

FAX注文書

FAX送信先 03-3814-5269

ご注文日 年 月 日

書名	定価	ご注文数
シンプルだけど体にいい! 主菜×副菜 ISBN 978-4-911538-00-5 C2077	定価 1,650円 (本体1,500円+税)	冊

*送料:北海道・九州 880円/本州・四国 770円/沖縄・離島 1,650円 *レターパックライト可(電話・FAXでのご注文に限りです。1梱包2冊まで430円)

●お届け先

団体名 所属	お名前		様
ご住所	(勤務先・自宅) 〒 都道 府県		
TEL	FAX	E-mail	
() () ()			
通信欄 ※請求書の宛名など、ご指定がありましたらご記入ください。			

ホームページからでも
ご注文できます



新刊発売記念
お得な部数割引
(2025年8月31日まで)

5冊以上**5%引き**

10冊以上**10%引き**