



Main menu table with columns for days 11-14, 17-21, 24-28. Each day includes meal names, ingredients, and kcal values.



「フルーツきゅうしょく」について

「フルーツきゅうしょく」とは、きのかわしでしゅうかくされたくだものことをみなさんにもっと「してほしい」「たくさん食べてほしい」というおもいから、きのかわしがみなさんへ、きのかわしさんのくだものをていきょうするとりくみです。

1かげつに1~2かい「フルーツきゅうしょく」として、いちご・きよみオレンジ・すもも・テラウェア・なし・かき・みかんなどのくだものや、はっさくのかんづめなど、きのかわしでしゅうかくされたくだものでつくったかこうひんなどをこんだてにとりいれていきます。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups to nutrients: Energy/Food, Body Building, and Body Regulation.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。