

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

Table with 4 columns: Food Group, Energy, Body Building, Body Regulation. Includes icons for vitamins and minerals.



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

Main menu table with columns for days (水, 木, 金) and rows for meals (1-31). Each cell contains a meal name, ingredients, and kcal.

けんぽうきねんび

