

<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 Adjustment. Includes sub-headers like 'たんぱく質', 'ビタミン', '無機質'.



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

Menu for days 1 and 2 (木 and 金). Includes items like '牛乳', 'チャーハン', 'ごはん', 'きゅうにく', 'ワンダンスープ'.

Main menu grid for days 5 through 30. Each cell contains a meal name, kcal, and a list of ingredients with checkboxes.

フルーツきゅうしょく



ひやしちゅうかは、「ひらざら」にめんをいれて、ぐをのせてください。ぐのうえに、ちゅうかスープをかけて、たべてください。

