

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: 食品グループ, エネルギー, 体をつくる, 体の調子を整える. Includes sub-headers like 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無機質, ビタミン.



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

金 1 669kcal. List of menu items and their kcal values for the first day.

Main menu table with 5 columns (days 4-8, 11-15, 18-22, 25-29) and 4 rows. Each cell contains a meal name, kcal, and a list of ingredients.