

＜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, and Body Regulation. Includes sub-tables for Nutrients: Carbohydrates, Lipids, Protein, and Vitamins.



☆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 1-31. Each day includes a meal name, kcal, and a list of ingredients with quantities.

けんぽう きねんび



はるさきウォーク



フルーツきゅうしょく

はるさきウォーク よびび

