

＜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, おもにエネルギーのもとになる食品, おもに体をつくるもとになる食品, おもに体の調子を整えるもとになる食品. Includes sub-headers for 栄養素, 炭水化物, 脂質, 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 1-3 (水, 木, 金). Day 1: 牛乳 575kcal, ごはん, にくしゅうまい2こ, ホイコーロー. Day 2: 牛乳 593kcal, たけのこごはん, こめ 70, さけ 2.5. Day 3: けんぽうきねんび.

Menu for days 6-10. Day 6: 牛乳 682kcal, カレーライス, こめ 90, さけ 2. Day 7: 牛乳 551kcal, ごはん, あじかつおふりかけ, やさいいため. Day 8: 牛乳 674kcal, ごはん, いわしのねぎしおだれかけ. Day 9: 牛乳 663kcal, ごはん, ハンバーグ, みりん 0.4.

Menu for days 13-17. Day 13: 牛乳 605kcal, ごはん, しいひじきふりかけ. Day 14: 牛乳 558kcal, ごはん, うすいえんどうごはん. Day 15: 牛乳 550kcal, ごはん, ヨッパパン, フランクフルトビーンズソース. Day 16: 牛乳 620kcal, ごはん, はるまき, ちゅうかサラダ. Day 17: 牛乳 583kcal, ごはん, やきさばのしょうがだれかけ.

Menu for days 20-24. Day 20: 牛乳 609kcal, ごはん, つくねのソースやき. Day 21: 牛乳 591kcal, ごはん, とんかつ, とんかつソース. Day 22: 牛乳 589kcal, ごはん, このぼん, こめ 70. Day 23: 牛乳 714kcal, ごはん, ぎゅうにくコロケ. Day 24: 牛乳 604kcal, ごはん, わかめごはん, ラーメン.

Menu for days 27-31. Day 27: 牛乳 602kcal, ガパオライス, こめ 75. Day 28: 牛乳 633kcal, ごはん, アジフライ. Day 29: 牛乳 608kcal, ごはん, あつやきたまご, すのものの. Day 30: 牛乳 637kcal, 牛乳, チキンピラフ. Day 31: 牛乳 599kcal, ごはん, ぶたにくのあんからめ.

