



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: ①おもにエネルギーのもとになる食品, ②おもに体をつくるもとになる食品, ③おもに体の調子を整えるもとになる食品. Includes categories like 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無糖質, 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 552kcal. 牛乳 このほどん. 〇こめ 70, △たまご 35, △かまぼこ 15, □たまねぎ 50, △あぶらあげ 5, □しいたけ 0.3, □たけのこ 10, □ねぎ 5, さけ 1.3, みりん 1.3, 〇かたくりこ 0.4, 〇さとう 2.4, こいくち, だし.

Main menu table with columns for days 4-8, 11-15, 18-22, 25-29. Each cell contains meal name, ingredients, and kcal. Includes items like ビビンバ, といとごぼうのまぜごはん, コッペパン ポテトコロケ, スタミナごはん, ぎょうざフライ 2こ, ささみのユウリンチー, ハンバーグ, アジフライ, きのこカレー, あじみなとツナのサラダ, さばのしょうがやき, フルコギ, ツナサラダ, いぞのかフライ, さばのしょうがやき, 千キンピラフ.





