

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 3 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 like 炭水化物, 脂質, タンパク質, 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。

Table with 2 columns: 木 1, 金 2. Lists menu items and kcal values for days 1 and 2.

Main menu table with 5 columns (days 5-9, 12-16, 19-23, 26-30) and 2 rows (days 1-2, 8-9). Each cell contains a menu item, kcal, and a list of ingredients.

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。

