

<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, エネルギー, 体をつくる食品, 体の調子を整える食品. Includes sub-categories 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。

Menu for days 1 and 2 (木, 金). Day 1: 牛乳 552kcal, チョパン. Day 2: 牛乳 683kcal, ごはん, きゅうにくコロケ.

Main menu grid for days 5-30. Each day includes a meal name, kcal, and a list of ingredients. Day 12: 牛乳 616kcal, ごはん, ちくわのいそべあげ. Day 13: 牛乳 545kcal, このはどん. Day 14: 牛乳 642kcal, コッペパン, ハムカツフライ. Day 15: 牛乳 598kcal, ごはん, やきさばのうめころみかけ. Day 16: 牛乳 745kcal, ひきにくとやさいのカレー. Day 17: 牛乳 631kcal, ごはん, にくしゅうまい 2こ. Day 18: 牛乳 640kcal, ごうやとうふいそぼろどん. Day 19: 牛乳 626kcal, ごはん, ハンバーグ. Day 20: 牛乳 568kcal, たきこみごはん. Day 21: 牛乳 654kcal, ごはん, ひやしちゅうか. Day 22: 牛乳 623kcal, ごはん, アジフライ. Day 23: 牛乳 702kcal, セルフサンド. Day 24: 牛乳 543kcal, ちらしずし. Day 25: 牛乳 622kcal, ちらしずし. Day 26: 牛乳 702kcal, ごはん, はんぺんフライ. Day 27: 牛乳 657kcal, 牛乳, チキンピラフ. Day 28: 牛乳 612kcal, ごはん, にらまんじゅう. Day 29: 牛乳 622kcal, ごはん, ラーメン. Day 30: 牛乳 634kcal, ごはん, ささみのレモンソースあげ.

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。

