

＜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 icons for carbohydrates, lipids, 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。

Menu for days 1-3 (Water, Wood, Gold). Day 1: 牛乳ごはん, にくしゅうまい2こ, ホイコーロー. Day 2: 牛乳, たけのこごはん. Day 3: けんぼうきねんび.

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

Menu for days 13-17. Day 13: 牛乳, ごはん, しつとひじきふりかけ. Day 14: 牛乳, うすいえんどうごはん. Day 15: 牛乳, コッペパン, フランクフルトビーンズソース. Day 16: 牛乳, ごはん, はるまき. Day 17: 牛乳, ごはん, やきさほのしょうがだれかけ.

Menu for days 20-24. Day 20: 牛乳, ごはん, つくねのソースやき. Day 21: 牛乳, ごはん, とんかつ. Day 22: 牛乳, このほどん. Day 23: 牛乳, ごはん, ぎゅうにくコロケ. Day 24: 牛乳, わかめごはん, ラーメン.

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

