

＜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 Balance. Includes sub-headers like 'おもとにエネルギーのもとなる食品' and 'たんぱく質', '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。

Main menu table with 5 columns (Monday-Friday) and 5 rows (Days 5-30). Each cell contains a meal name, ingredients, and kcal. Includes special days like '敬老の日' and '秋分の日'.

Table with 2 columns: 木 (Thursday) and 金 (Friday). Contains meal details for 1st and 2nd periods, including items like '牛乳', 'ごはん', and '揚げ油'.



冷やし中華は、「平皿」に麺を入れて、具をのせてください。具の上に、中華スープをかけて食べてください。