



Main menu table with columns for days 11-14, 17-21, 24-28. Each cell contains a meal name, ingredients, and kcal. Includes icons for fruits and vegetables.

「フルーツきゅうしょく」について

「フルーツきゅうしょく」とは、きのかわしでしゅうかくされたくだものことをみなさんにもっと「してほしい」「たくさん食べてほしい」というおもいから、きのかわしがみなさんへ、きのかわしさんのくだものをていきょうするとりくみです。

1かげつに1~2かい「フルーツきゅうしょく」として、いちご・きよみオレンジ・すもも・デラウェア・なし・かき・みかんなどのくだものや、はっさくのかんづめなど、きのかわしでしゅうかくされたくだものでつくったかこうひんなどをこんだてにとりいれていきます。



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups to nutrients: 1. Energy source (Carbohydrates, Lipids), 2. Body building (Protein, Fiber), 3. Body adjustment (Vitamins, Fiber).

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。