

＜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 (e.g., 穀類, 肉・魚・卵, 豆・大豆, 野菜・果物), Nutrient Category (e.g., エネルギー, 体をつくる, 体の調子を整える), and specific nutrients (e.g., たんぱく質, ビタミン).



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

金 1 745kcal. Menu for Day 1 including 牛乳, ごはん, キャベツメンチカツ, ひじきの炒め煮, えのきたけのみそ汁.

Main menu table with 5 columns (Days 4-8, 11-15, 18-22, 25-29) and 5 rows. Each cell contains a meal name, ingredients, and kcal. Includes special days like 敬老の日 and 秋分の日.

冷やし中華うどんは、「大皿」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。



敬愛の日. Menu for Day 25 including ハンバーグ, 粉ふきいも, 秋分のみそ汁.

