



予定献立表(令和6年5月1日~5月31日)

Table with 8 columns for dates from 5月1日(水) to 5月13日(月). Each column contains a menu item and a detailed list of ingredients with quantities.

Table with 8 columns for dates from 5月14日(火) to 5月22日(水). Each column contains a menu item and a detailed list of ingredients with quantities.

Table with 8 columns for dates from 5月24日(金) to 5月31日(金). Each column contains a menu item and a detailed list of ingredients with quantities. Includes a '5月平均栄養量' (Average May Nutrition) section with icons for brain, body, and heart health.

○: 赤色の食品 (主に体の組織をつくる)
△: 緑色の食品 (主に体の調子を整える)
□: 黄色の食品 (主にエネルギーになる)

5月平均栄養量
エネルギー 736kcal
たんぱく質 29.8g

朝食はしっかりと食べよう!
朝食は脳の役割

