

Table with 6 columns: 日曜, 昼食, おやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:調子をととのえる. Rows include meals like ごはん豚の生姜焼き, そぼろ丼, ごはんかじきのチーズスティック, etc.

Nutritional summary table with columns: 区分, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g), 脂肪 (g), カルシウム (mg), 鉄 (mg), ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg), ビタミンB1 (mg), ビタミンB2 (mg), ビタミンC (mg), 食物繊維 (g), 食塩相当量 (g). Includes rows for monthly average intake and target values.

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)
※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

Table with 6 columns: 日曜, 昼食, おやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:調子をととのえる. Rows include meals like ジャムバターサンド, ツナサラダ, ごはんミートローフ, etc.