

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 牛丼ポテトサラダ, ごはんおでん, エビピラフ, 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(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 average intake and standards.

※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 ごはん豚肉の生姜焼き, きのごピラフ, ごはん白身魚の人参マヨネーズ焼き, 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(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 average intake and standards.

※1 昼食(主食は家庭より持参)及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2は50%)を給与する
※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する