



＜3色の食品群＞

- ... 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
▲... 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品)
■... 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品)

Table for 1日 (金) menu: ごはん, ゼリー, ぎゅうにゅう, いわしのうめ, みそ, にゅうめんじる. Includes energy and protein info.

Main menu table with columns for days 4日 (月) to 29日 (金). Each cell contains meal names, ingredients, and energy/protein values.