



Main menu table with columns for days of the week (火, 水, 木, 金) and rows for dates (1-30). Each cell contains a meal name, ingredients, and kcal value.

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups (shokubutsu, seiyu, seiyakusai) to nutrients (carbohydrates, lipids, protein, vitamins, minerals).

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。