



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. Includes special days like 'ぶんかのひ 文化の日' and 'きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日'.



Table explaining food groups: ①おちにエネルギーのもとになる食品 (Energy source), ②おちに体をつくるもとになる食品 (Body building), ③おちに体の調子を整えるもとになる食品 (Balance). Lists nutrients like 炭水化物, たんぱく質, 無機質, ビタミン.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。