



Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 血や肉や骨になる(赤) (Red), からだの調子を整える(緑) (Green), 熱や力のもとになる(黄) (Yellow), 調味料 (Seasoning), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include meals like 麦ごはん, 牛乳, かつおと大豆のごまみそあえ, etc.

※食材の価格変動や、食材入手の都合等により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください