

Table with columns: 日 (Date), 主食 (Main Dish), 牛乳 (Milk), 赤の間欠 (Red Interval - Blood/Meat), 黄の間欠 (Yellow Interval - Heat/Power), 緑の間欠 (Green Interval - Body Balance), and kcal/たんぱく質/脂質 (kcal/Protein/Fat). Rows include meals like カレーうどん, 中華丼, 春雨サラダ, etc.

Vertical sidebar containing seasonal notices and health tips. Includes sections like '6月の行事食' (June's Special Food), '山口県の郷土料理' (Local Cuisine of Yamaguchi Prefecture), '5月の行事食' (May's Special Food), '宮崎県の郷土料理' (Local Cuisine of Miyazaki Prefecture), and '世界の料理' (World Cuisine).

※献立は、食材の仕入れ、天候などにより変更する場合があります。
※くだものは市場の状況を考慮し、旬のものを使用します。
※東京都産の食材は★で示しています。

