



Table with columns: 日 (Date), こんだて名 (Menu Name), おもにからだをつくるもの (Main ingredients for body), おもにからだのちようしをととのえるもの (Main ingredients for health), おもにエネルギーのもとになるもの (Main energy sources), 調味料 (Seasonings), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g). Includes special days like '和食の日' and 'ふるさと食の日'.