

Table with columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 牛乳 (Milk), 血や肉になる赤の仲間 (Red group), 熱や力の元になる黄の仲間 (Yellow group), 体の調子を整える緑の仲間 (Green group), その他 (Others), 一口メモ (Notes), エネルギーたんぱく質 (Energy/Protein). Rows include items like ひじき入りごはん, メキシカンカレーピラフ, ミルクパン, etc.