

2024年2月

月間献立表



Main table with columns for Date, Breakfast (朝食), Lunch (昼食), Dinner (夕食), and Nutritional Value (栄養価). It lists daily meal plans with ingredients and energy values.

今月のおすすめ



手を洗おう

マスクをしよう

換気をしよう

E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質