

2024年7月

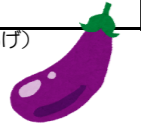
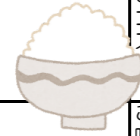


月間献立表



Table with 4 columns: 日 (Date), 朝食 (Breakfast), 昼食 (Lunch), 夕食 (Dinner), 栄養価 (Nutrition). Rows 1-16.

Table with 4 columns: 日 (Date), 朝食 (Breakfast), 昼食 (Lunch), 夕食 (Dinner), 栄養価 (Nutrition). Rows 17-31.



今月のおすすめ

手を洗おう

換気しましょう

マスクしましょう

E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質