

Table with 4 columns: 日曜日 (Day), こんだて (Menu), 材料・分量 (Ingredients/Quantity), 使っている食品 \* [ ] (Food used) (中は含まれるアレルギー) (Allergens included), 1食あたりの栄養価 (Nutritional value per meal), ひとくちメモ (Note). Rows include items like ごはん/しそふりかけ, 五目厚焼きたまご, プロコッローのごまあえ, etc.

Table with 4 columns: 日曜日 (Day), こんだて (Menu), 材料・分量 (Ingredients/Quantity), 使っている食品 \* [ ] (Food used) (中は含まれるアレルギー) (Allergens included), 1食あたりの栄養価 (Nutritional value per meal), ひとくちメモ (Note). Rows include items like ごはん/とろろ昆布, ぶくらぎのみそマヨ焼き, ごまよこし, etc.

\* 都合により、献立が変更になることがあります。