Table with columns: ひづけ, こんだて, エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満, 材料名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ), 10じおやつ, 3じおやつ, ぎょうじ. Rows include dates from 01火 to 30水 and various food items like カレーライス, ミートスパゲティ, etc.