

【今月の平均給与栄養量 3-5歳】エネルギー： 522kcal、タンパク質： 20.9g、脂質： 14.8g

Table with columns for Day (日曜), Meal Type (昼食/軽食), Dish Name, Ingredients, and Nutritional Info. It lists a 4-week menu with daily meal plans and ingredients.