

今月の目標

食欲の秋・スポーツの秋！を 楽しもう。



しっかり食べて しっかり運動！

10月の旬

- 新米 秋刀魚 里芋 さつまいも りんご 松茸 柿 栗 椎茸 なす

Table with 1 column and 4 rows: 1 金 780 kcal. Includes items like チキンライス, ポトフ風スープ, ヨーグルト, 牛乳.

Main menu table with 6 columns (4, 5, 6, 7, 8) and 6 rows (11-15, 18-22, 25-29). Each cell contains a date, kcal, and a list of menu items with ingredients.

