

月・火・水 献立表



		月曜	火曜	水曜
朝食	主食			
	主菜			
	他			
昼食	主食			
	主菜			
	他			
夕食	主食			
	主菜			
	他			

買う食材	野菜			
	肉・魚			
	その他			

木・金・土・日 献立表



	木曜		金曜		土曜		日曜	
朝食	主食		主食		主食		主食	
	主菜		主菜		主菜		主菜	
	他		他		他		他	
昼食	主食		主食		主食		主食	
	主菜		主菜		主菜		主菜	
	他		他		他		他	
夕食	主食		主食		主食		主食	
	主菜		主菜		主菜		主菜	
	他		他		他		他	

買う食材	野菜		野菜		野菜		野菜	
	肉・魚		肉・魚		肉・魚		肉・魚	
	その他		その他		その他		その他	