

Table with columns: 献立名, 赤の仲間 (血や肉になる), 緑の仲間 (体の調子を整える), 黄の仲間 (熱や力の元になる), and エネルギー. Rows list various dishes like 鶏肉とじゃがいものマスタード炒め, 大根とコーンのサラダ, etc., with their ingredients and energy values.