

Table for the first week (Nov 1-3). Includes menu items like '朝ごはん 3つのスイッチ ON!', '脳', 'お腹', and '文化の日'. Lists ingredients and energy values for each day.

Table for the second week (Nov 4-10). Includes menu items like '豚肉のしょうが炒め', '無限ビーマン', '切り干し大根の炒め物', '豆腐のチャンプルー', 'ピリ辛きゅうり', 'フライド長芋', 'わかめごはん', 'もやしナムル', 'わさぎの天ぷら'. Includes illustrations of a pig and a carrot.

Table for the third week (Nov 11-17). Includes menu items like '麻婆豆腐', 'バンバンジーサラダ', '鶏肉とさつまいもの甘酢炒め', '白菜のおかか・白菜の煮物', 'カレーライス', '海藻サラダ', 'さんばの山椒揚げ・いんげんの炒め物', '冷しゃぶサラダ', 'クリームシチュー', 'コッペパン', 'たらフライ', 'じゃがバター', '焼きそば風'. Includes illustrations of a carrot and a potato.

Table for the fourth week (Nov 18-24). Includes menu items like '鶏肉のから揚げ', '小松菜の海苔和え', '豚肉とキャベツのすみ炒め', 'みつばと根菜のスパゲッティ', 'アジミルク', '豚キムチ', '野菜サラダ', '野山菜', '勤労感謝の日', '親子丼', 'さんまの天ぷら', 'きつまいもの天ぷら'. Includes illustrations of a chicken, a pig, and a fish.

Table for the fifth week (Nov 25-30). Includes menu items like '八宝菜', 'かばちゃサラダ', '肉じゃが', 'ホキのマリネ', '照り焼きハンバーグ', '粒マスタードサラダ', '炊き込みご飯', 'マカロニサラダ', '大豆豆腐', '8日 鶏肉とさつまいもの甘酢炒め', '9日 フライド長芋', '14日 鶏肉とさつまいもの甘酢炒め', '20日 小松菜の海苔和え', '30日 いちごクリーム大福'. Includes illustrations of a pig and a fish.