



熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
白米 砂糖 油 マヨネーズ ごま 団子粉	豚肉 卵 豆腐 小豆 わかめ 寒天 スキムミルク	人参 小ねぎ 玉ねぎ しめじ もやし なす きゅうり 生姜 アップル果汁飲料
白米 砂糖 油 薄力粉 パスタ マーガリン ごま	鶏肉 鶏ミンチ ハム 厚揚げ 牛乳 ひじき スキムミルク	人参 かぼちゃ トマト いんげん 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ 乾し椎茸 パナナ
白米 砂糖 油 マヨネーズ ロールパン じゃが芋 片栗粉	いわし ウインナー 卵 きな粉 寒天 わかめ スキムミルク	人参 小ねぎ 玉ねぎ キャベツ コーン缶 きゅうり アセロラ果汁飲料
白米 砂糖 油 片栗粉 麩	鶏肉 ちりめん 牛乳 寒天 ホイップクリーム スキムミルク	人参 小ねぎ おくら 小松菜 トマト きゅうり もやし コーン缶 キャベツ 生姜 にんにく オレンジ フルーツ果汁飲料(3種)
白米 砂糖 油 片栗粉 そうめん	豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 かまぼこ 豆腐 油揚げ ひじき 寒天 スキムミルク	人参 いんげん トマト おくら 玉ねぎ なす しめじ 生姜 とうもろこし きゅうり フルーツ果汁飲料
白米 砂糖 ごま さつま芋 春雨 カステラ	ベーコン 卵 かにかまぼこ 高野豆腐 わかめ チーズ 牛乳	人参 小ねぎ ピーマン 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン缶 もやし メロン
白米 砂糖 油 パン粉 マヨネーズ じゃが芋	豚ミンチ 合挽きミンチ 豆乳 卵 かまぼこ いりこ 油揚げ ひじき わかめ 寒天 スキムミルク	人参 いんげん 小ねぎ ピーマン 玉ねぎ きゅうり 乾し椎茸 切干大根 グレープ果汁飲料
白米 砂糖 油 薄力粉 パン粉 バター マーガリン	あじ 竹輪 ベーコン 卵 高野豆腐 わかめ 牛乳 スキムミルク	人参 ピーマン 小松菜 小ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ スイカ
白米 砂糖 油 マカロニ 薄力粉 ごま ごま油 春雨 じゃが芋 マーガリン ココア	鶏肉 鶏レバー ハム 豆腐 豆乳 油揚げ 牛乳 チーズ 寒天 スキムミルク	人参 小ねぎ 小松菜 玉ねぎ しめじ なす きゅうり コーン缶 にんにく パセリ オレンジ果汁飲料
白米 油 じゃが芋 片栗粉 薄力粉 食パン マヨネーズ	えび 竹輪 豚肉 ハム うすら卵 青のり ホイップクリーム スキムミルク	人参 小ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ きゅうり コーン缶 みかん パイン パナナ もも
白米 砂糖 油 片栗粉 団子粉 黒砂糖 ごま	鶏肉 ベーコン 豆腐 きな粉 カルピス 寒天 ひじき スキムミルク	人参 ピーマン 小松菜 おくら 小ねぎ 玉ねぎ しめじ えのき もやし きゅうり コーン缶
白米 油 ごま ごま油 マカロニ 天ぷら粉 マヨネーズ さつま芋	えび 竹輪 ハム ベーコン 卵 スキムミルク	人参 小ねぎ ピーマン かぼちゃ トマト 小松菜 玉ねぎ しめじ ごぼう きゅうり コーン缶 オレンジ
白米 砂糖 やせうま マーガリン バター 薄力粉 強力粉	豆腐 みそ うすら豆 卵 牛乳 スキムミルク	人参 小ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ しめじ なす ごぼう 大根 キャベツ
白米 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	白身魚 かまぼこ 大豆 油あげ ひじき わかめ 寒天 スキムミルク	人参 いんげん きゅうり もやし コーン缶 玉ねぎ レタス 乾し椎茸 パセリ もも果汁飲料 パナナ
白米 油 砂糖 じゃが芋 そうめん マヨネーズ ごま お好み焼き粉	鶏肉 ハム 豚肉 卵 かつお節 チーズ 青のり スキムミルク	人参 小ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン缶 もやし メロン
白米 油 砂糖 パスタ マヨネーズ じゃが芋 丸ボーロ	牛肉 卵 ツナ缶 油揚げ のり 寒天 牛乳	人参 小ねぎ いんげん 玉ねぎ しめじ 大根 パイン果汁飲料
白米 油 じゃが芋 ハヤシルー うどん	豚肉 鶏レバー ちりめん 竹輪 かまぼこ 納豆 油揚げ わかめ スキムミルク	人参 小松菜 玉ねぎ もやし きゅうり 生姜 キャベツ パナナ
白米 油 砂糖 里芋 麩 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 大豆 卵 豆乳 きな粉 スキムミルク	人参 小ねぎ いんげん 大根 ごぼう れんこん きゅうり 乾し椎茸 スイカ
白米 油 砂糖 じゃが芋 パスタ 薄力粉 パン粉 マヨネーズ ロールパン	鶏肉 ハム 豚ミンチ ウインナー 卵 わかめ 寒天 ホイップクリーム カルピス	人参 小ねぎ トマト トマト濃縮飲料 玉ねぎ きゅうり レタス コーン缶 なす グレープ果汁飲料 みかん缶
白米 油 砂糖 片栗粉 シロップ ホットケーキ粉	さば 竹輪 豚肉 高野豆腐 卵 わかめ 牛乳 スキムミルク	人参 ピーマン 小ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ 生姜 乾し椎茸 オレンジ レーズン
白米 砂糖 さつま芋 春雨	豚ミンチ 油あげ 寒天 牛乳 スキムミルク	人参 小ねぎ かぼちゃ いんげん 玉ねぎ しめじ キャベツ 乾し椎茸 切干大根 アップル果汁飲料
白米 油 砂糖 ごま ごま油 あんぱん	鶏ミンチ ささみ かまぼこ 卵 焼き豆腐 ひじき 牛乳	人参 小ねぎ トマト 玉ねぎ しめじ もやし なす きゅうり コーン缶 乾し椎茸 メロン
白米 油 砂糖 カレールー 中華麺	豚ミンチ 豚肉 厚揚げ かつお節 寒天 スキムミルク	人参 ピーマン いんげん かぼちゃ 玉ねぎ なす とうもろこし キャベツ もやし 乾し椎茸 アセロラ果汁飲料
白米 油 砂糖 じゃが芋 春雨 薄力粉 マーガリン 食パン マヨネーズ	鶏ミンチ 豚ミンチ 鶏レバー 卵 焼き豆腐 ひじき スキムミルク	人参 ピーマン 小ねぎ 玉ねぎ しめじ 生姜 キャベツ なす パセリ パナナ
白米 砂糖 バター ごま 薄力粉	さけ ハム 卵 豆腐 チーズ 寒天 わかめ スキムミルク	人参 小ねぎ かぼちゃ キャベツ コーン缶 レタス オレンジ果汁飲料