

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 油 砂糖 片栗粉 団子粉 (やせうま)	ちりめん 鶏肉 卵 小豆 寒天 スキムミルク	人参 小葱 トマト 小松菜 玉葱 キャベツ もやし きゅうり にんにく 生姜 オレンジ果汁飲料
白米 砂糖 片栗粉 パン マカロニ マヨネーズ	豚肉 ハム 高野豆腐 牛乳	人参 小葱 玉葱 キャベツ しめじ もやし コーン缶 きゅうり 乾し椎茸 りんご
白米 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	豚肉 卵 豆腐 みそ 寒天 わかめふりかけ スキムミルク	人参 小葱 小松菜 ピーマン 玉葱 しめじ 生姜 キャベツ もやし なす コーン缶 アセロラ果汁飲料
白米 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 ハム 牛乳 チーズ 寒天 ホイップクリーム スキムミルク	人参 ピーマン かぼちゃ サラダ菜 小葱 玉葱 キャベツ なす きゅうり パセリ オレンジ グレープ果汁飲料 オレンジ果汁飲料
白米 油 砂糖 ごま ごま油 春雨 片栗粉 食パン	さくら ハム 卵 油揚げ みそ 牛乳 寒天 スキムミルク	人参 小葱 生姜 きゅうり コーン缶 キャベツ 大根 玉葱 アップル果汁飲料
白米 油 砂糖 ごま じゃが芋 片栗粉 パスタ	ベーコン 卵 豆乳 きな粉 わかめ のり スキムミルク	人参 小葱 ピーマン 玉葱 しめじ えのき パセリ バナナ
白米 砂糖 パン粉 麩 マヨネーズ	かつお節 豚肉 厚揚げ 牛乳 寒天 スキムミルク	人参 小葱 いんげん 玉葱 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 乾し椎茸 もも果汁飲料 みかん缶 もも缶 パナ 梨
白米 さつま芋 パン マヨネーズ	ツナ缶 鶏肉 ウインナー 豆腐 油揚げ 牛乳	人参 小葱 玉葱 大根 しめじ ごぼう キャベツ きゅうり 白菜 コーン缶 こんにゃく
白米 油 砂糖 ごま さつま芋 パン粉 薄力粉 ホットケーキ粉	豚肉 豆乳 牛乳 寒天 スキムミルク	人参 小葱 小松菜 トマト キャベツ きゅうり もやし しめじ えのき
白米 油 砂糖 じゃが芋 中華麺 カレールー	かつお節 豚肉 鶏肉 ハム チーズ 青のり スキムミルク	人参 小松菜 ピーマン 生姜 玉葱 キャベツ コーン缶 もやし りんご
白米 砂糖 バター マーガリン やせうま 薄力粉 強力粉	卵 豆腐 油揚げ うずら豆 牛乳 みそ スキムミルク	人参 小葱 かぼちゃ 玉葱 大根 しめじ ごぼう キャベツ なす こんにゃく
白米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 そうめん マヨネーズ	さば かまぼこ 鶏肉 ハム ベーコン 卵 油揚げ ひじき 寒天 スキムミルク	人参 小葱 いんげん ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 玉葱 こんにゃく フルーツミックス果汁飲料
白米 油 砂糖 じゃが芋 シロップ ホットケーキ粉	かつお節 牛肉 卵 豆腐 牛乳 スキムミルク	人参 いんげん 小葱 玉葱 しめじ キャベツ もやし こんにゃく オレンジ
白米 油 砂糖 パン マカロニ	かまぼこ 鶏肉 ハム 卵 牛乳 寒天	人参 小松菜 小葱 ピーマン 玉葱 しめじ もやし キャベツ コーン缶 グレープ果汁飲料
白米 油 砂糖 じゃが芋 パイシート ハヤシルー	鶏肉 厚揚げ のり スキムミルク	人参 小松菜 玉葱 しめじ キャベツ もやし きゅうり 乾し椎茸 パナナ りんご
白米 油 砂糖 じゃが芋 パン パスタ 栗 ごま マヨネーズ 天ぷら粉	鶏肉 ハム 卵 油揚げ みそ 寒天 ホイップクリーム スキムミルク	人参 小葱 サラダ菜 しめじ えのき キャベツ きゅうり コーン缶 なす 玉葱
白米 油 砂糖 マカロニ 薄力粉 うどん マヨネーズ マーガリン	さけ かまぼこ 鶏肉 ハム 卵 油あげ 牛乳 チーズ スキムミルク	人参 小葱 玉葱 しめじ きゅうり なす レタス 切干大根 乾し椎茸 パセリ いんげん 梨
白米 油 砂糖 ごま ごま油 マーガリン さつま芋 薄力粉 マヨネーズ	鶏肉 ハム 卵 おし豆腐 豆乳 ひじき 寒天 スキムミルク	人参 小葱 かぼちゃ ピーマン 小松菜 玉葱 しめじ きゅうり コーン缶 もやし アセロラ果汁飲料
白米 油 砂糖 ごま ごま油 春雨 ホットケーキ粉 マヨネーズ	竹輪 ベーコン ハム 卵 スキムミルク 寒天	人参 小葱 いんげん 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン缶 もやし なす ごぼう 蓮根 こんにゃく もも果汁飲料
白米 油 砂糖 パン粉 薄力粉 マヨネーズ	さば かまぼこ かつお節 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 油揚げ 寒天 青のり みそ スキムミルク	人参 小葱 小松菜 玉葱 生姜 コーン缶 きゅうり キャベツ もやし りんご
白米 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ ごま カレールー	牛肉 卵 高野豆腐 きな粉 スキムミルク	人参 小松菜 玉葱 キャベツ もやし きゅうり 乾し椎茸 オレンジ
白米 油 砂糖 じゃが芋 パスタ マヨネーズ	かまぼこ 鶏肉 ハム 厚揚げ 油揚げ 寒天 ひじき スキムミルク	人参 小葱 ピーマン いんげん 大根 ごぼう 蓮根 キャベツ 玉葱 きゅうり コーン缶 乾し椎茸 こんにゃく アセロラ果汁飲料
白米 砂糖 バター パン粉 薄力粉 麩 チョコ	合挽き肉 ハム うずら卵 卵 豆乳 スキムミルク	人参 小葱 小松菜 玉葱 もやし コーン缶 パナナ
白米 油 砂糖 ごま パン パスタ マヨネーズ	豚肉 ハム 卵 寒天 牛乳	人参 小葱 生姜 玉葱 しめじ キャベツ もやし えのき きゅうり コーン缶 フルーツミックス果汁飲料