

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