

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 片栗粉 団子粉 砂糖 ごま油 油	さば かまぼこ 鶏肉 厚揚げ ちりめん 寒天 スキムミルク	人参 ほうれん草 小松菜 玉葱 キャベツ 乾し椎茸 もやし 大根 生姜 コーン缶 パセリ グレープ果汁飲料
白米 じゃが芋 砂糖 油 ごま カレールー	かまぼこ 牛肉 鶏肉 寒天 ひじき 昆布だし スキムミルク	人参 小松菜 いんげん ブロッコリー 玉葱 もやし 七草 こんにゃく みかん
白米 里芋 マカロニ パン マヨネーズ 砂糖	豚肉 ハム ウインナー 豆腐 牛乳 寒天 みそ	人参 小葱 玉葱 白菜 大根 ごぼう しめじ コーン缶 きゅうり こんにゃく アセロラ果汁飲料
白米 片栗粉 パン 砂糖 油	豚肉 鶏肉 かつお節 豆腐 みそ きな粉 スキムミルク	人参 玉葱 生姜 玉葱 キャベツ しめじ もやし パナナ
白米 さつま芋 お好み焼き粉 砂糖 油 マヨネーズ	さけ かつお節 豚肉 卵 チーズ 寒天 青のり スキムミルク	人参 ピーマン 小葱 小松菜 玉葱 キャベツ もやし 大根 コーン缶 もも果汁飲料
白米 里芋 団子粉 砂糖 油 マヨネーズ	ツナ缶 かまぼこ 鶏肉 豆腐 小豆 スキムミルク わかめ みそ	人参 いんげん ブロッコリー 小葱 きゅうり 乾し椎茸 大根 ごぼう 蓮根 きゅうり キャベツ コーン缶 こんにゃく りんご
白米 片栗粉 ホットケーキ粉 砂糖 油 シロップ	鶏肉 卵 豆乳 寒天 のり わかめ スキムミルク	人参 小松菜 小葱 キャベツ 玉葱 にんにく もやし 生姜 オレンジ果汁飲料
白米 片栗粉 パン 砂糖 油	豚肉 ハム 高野豆腐 牛乳	人参 ほうれん草 小葱 キャベツ 玉葱 しめじ もやし 乾し椎茸 パナナ
白米 麩 じゃが芋 パン粉 砂糖 油 さつま芋 パスタ 薄力粉 マヨネーズ	合挽き肉 ハム 豆乳 牛乳 寒天 スキムミルク のり	人参 小葱 玉葱 キャベツ しめじ きゅうり えのき コーン缶
白米 里芋 砂糖 油 うどん やせうま	かまぼこ 豆腐 油揚げ うずら豆 わかめ みそ スキムミルク	人参 白葱 大根 しめじ 玉葱 白菜 ごぼう こんにゃく
白米 パン粉 強力粉 砂糖 油 薄力粉 バター マヨネーズ	さわら ハム 厚揚げ 豆乳 チーズ スキムミルク	人参 いんげん 小葱 かぼちゃ ほうれん草 乾し椎茸 ごぼう 蓮根 きゅうり しめじ えのき 玉葱 みかん
白米 じゃが芋 薄力粉 砂糖 油 マーガリン	かつお節 鶏肉 卵 寒天 牛乳 ひじき スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー 小松菜 玉葱 しめじ 白菜 蓮根 キャベツ もやし グレープ果汁飲料
白米 じゃが芋 砂糖 パスタ 油 マヨネーズ パイシート	鶏肉 ハム 卵 スキムミルク	人参 ほうれん草 ブロッコリー きゅうり 玉葱 コーン缶 パセリ りんご
白米 パン マカロニ 砂糖 油 マヨネーズ	豚肉 寒天 牛乳	人参 小葱 ブロッコリー 玉葱 キャベツ もやし 生姜 オレンジ果汁飲料
白米 油 じゃが芋 春雨 砂糖 さつま芋 油	かまぼこ ベーコン 鶏肉 卵 スキムミルク	人参 小葱 いんげん 小松菜 ほうれん草 大根 もやし 玉葱 キャベツ しめじ きゅうり コーン缶 パナナ
白米 じゃが芋 マカロニ ホットケーキ粉 砂糖 油 ごま ごま油 マーガリン バター	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ 豆乳 チーズ 牛乳 みそ ひじき 寒天 スキムミルク	人参 白葱 ブロッコリー かぼちゃ 玉葱 大根 きゅうり もやし しめじ パセリ ほうれん草 アップル果汁飲料
白米 砂糖 油 パン粉 薄力粉 パン じゃが芋 そうめん マヨネーズ	豚肉 ハム ベーコン 卵 寒天 スキムミルク ホイップクリーム	人参 小葱 ピーマン 小松菜 ブロッコリー きゅうり コーン缶 しめじ 青菜 フルーツミックス果汁飲料
白米 片栗粉 砂糖 油 中華麺	さば ちりめん かつお節 豚肉 青のり スキムミルク	人参 小葱 小松菜 玉葱 きゅうり 白菜 大根 キャベツ もやし コーン缶 みかん
白米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	牛肉 ハム 鶏肉 きな粉 寒天 牛乳 スキムミルク	人参 小葱 いんげん ブロッコリー 玉葱 生姜 しめじ 大根 もも果汁飲料
白米 パン さつま芋 ごま	かまぼこ 鶏肉 卵 牛乳	人参 小葱 ブロッコリー ほうれん草 玉葱 しめじ もやし パナナ
白米 砂糖 油 マカロニ ごま ごま油 マヨネーズ	竹輪 牛肉 卵 焼き豆腐 きな粉 寒天 わかめ スキムミルク	人参 いんげん 玉葱 白菜 しめじ 白葱 ごぼう 蓮根 こんにゃく アセロラ果汁飲料
白米 砂糖 油 ホットケーキ粉 カレールー じゃが芋	豚肉 卵 油揚げ チーズ スキムミルク	人参 いんげん ピーマン 小松菜 玉葱 キャベツ もやし コーン缶 乾し椎茸 切干大根 りんご
白米 砂糖 油 じゃが芋 中華麺 ごま油 ごま	さわら 竹輪 ハム 豚肉 卵 寒天 牛乳 スキムミルク みそ	人参 小葱 ほうれん草 玉葱 キャベツ コーン缶 白菜 白葱 もやし パセリ