

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