

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