

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 パスタ マヨネーズ 春雨 ジャガ芋	ベーコン 鶏肉 卵 ひじき わかめ 油揚げ スキムミルク	人参 小ねぎ ピーマン いんげん 玉ねぎ きゅうり なす しめじ オレンジ
白米 油 砂糖 さつまいも 片栗粉 パイシート マヨネーズ	ツナ缶 豚肉 豆腐 寒天 みそ スキムミルク	人参 小ねぎ 玉ねぎ しめじ なす レタス 生姜 コーン缶 キャベツ パイン果汁飲料 りんご
白米 油 砂糖 片栗粉 うどん 薄力粉 マヨネーズ	かまぼこ 鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ ひじき わかめ みそ スキムミルク	人参 小ねぎ かぼちゃ 小松菜 いんげん 玉ねぎ レタス こんにゃく ぶどう
白米 油 砂糖 ごま バター 強力粉	さけ 豚肉 ウインナー 卵 豆乳 チーズ 寒天 スキムミルク	人参 小ねぎ 小松菜 ピーマン 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ コーン缶 パセリ オレンジ果汁飲料
白米 油 砂糖 ジャガ芋 マカロニ マヨネーズ パン	牛肉 ハム わかめ 牛乳	人参 いんげん 小ねぎ トマト 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン缶 こんにゃく パナナ
白米 油 砂糖 薄力粉 パン粉 そうめん ごま 団子粉	豚肉 厚揚げ 小豆 寒天 スキムミルク	人参 小松菜 小ねぎ きゅうり キャベツ もやし 乾し椎茸 アップル果汁飲料
白米 油 砂糖 ジャガ芋 カレールー マヨネーズ お好み焼き粉	かつお節 牛肉 鶏肉 豚肉 卵 おし豆腐 青のり スキムミルク	人参 小ねぎ 玉ねぎ 生姜 しめじ キャベツ もやし 乾し椎茸 梨
白米 油 砂糖 ジャガ芋 春雨 薄力粉 団子粉 ごま ごま油 マーガリン 黒砂糖 マヨネーズ	鶏肉 ハム 卵 豆乳 きな粉 チーズ 寒天 スキムミルク	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ なす パセリ コーン缶 グレープ果汁飲料
白米 油 砂糖 春雨 マカロニ ホットケーキ粉	ベーコン 高野豆腐 豆乳 卵 わかめ スキムミルク	人参 小ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし なす しめじ オレンジ
白米 油 砂糖 ごま 片栗粉 マヨネーズ	さば 鶏肉 豆腐 寒天 わかめ カルピス スキムミルク	人参 小ねぎ 生姜 きゅうり コーン缶 桃缶 みかん缶 バナナ オレンジ果汁飲料 アセロラ果汁飲料
白米 砂糖 さつまいも パスタ パン粉 マヨネーズ パン	合挽きミンチ ハム 卵 豆乳 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ なす きゅうり コーン缶 ぶどう
白米 油 砂糖 ごま 薄力粉 パン粉	鶏肉 豚肉 油揚げ わかめ 寒天 みそ スキムミルク	かぼちゃ 人参 小ねぎ ピーマン 玉ねぎ キャベツ もやし なす フルーツミックス果汁飲料
白米 油 砂糖 ジャガ芋 ごま油 ごま ハヤシルー 中華麺	ちりめん かつお節 豚肉 卵 青のり スキムミルク	人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ ごぼう れんこん こんにゃく パナナ
白米 砂糖 うどん 薄力粉 バター	卵 豆腐 油揚げ うずら豆 牛乳 みそ スキムミルク	人参 小ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 大根 なす キャベツ こんにゃく ごぼう
白米 油 砂糖 マヨネーズ ジャガ芋 里芋 薄力粉	かまぼこ 鶏肉 ハム ウインナー 卵 牛乳 わかめ 寒天 スキムミルク	人参 小ねぎ 大根 ごぼう れんこん いんげん きゅうり コーン缶 乾し椎茸 こんにゃく
白米 油 砂糖 パスタ 麩 餅きび 餅米 マヨネーズ	さんま 豚肉 ベーコン きな粉 ひじき スキムミルク	人参 小ねぎ サラダ菜 ピーマン トマト濃縮飲料 玉ねぎ キャベツ もやし 梨
白米 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ パン	豚肉 鶏肉 ハム うずら卵 寒天 牛乳	人参 小ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく きゅうり もも果汁飲料
白米 砂糖 マーガリン ごま 春雨 さつまいも マカロニ マヨネーズ	豚肉 ハム 厚揚げ 牛乳 スキムミルク	人参 いんげん 小ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ しめじ なす きゅうり コーン缶 乾し椎茸 オレンジ
白米 油 砂糖 さつまいも パスタ 薄力粉 パン粉 栗 ごま マーガリン マヨネーズ 食パン ジャム	鶏肉 ベーコン 卵 寒天 ホイップクリーム カルピス	人参 小ねぎ ピーマン 玉ねぎ レタス しめじ えのき パセリ アップル果汁飲料
白米 油 砂糖 片栗粉 うどん	さば 鶏肉 卵 豆腐 のり みそ スキムミルク	人参 小ねぎ 小松菜 大根 玉ねぎ キャベツ もやし コーン缶 しめじ ぶどう
白米 油 砂糖 里芋 マヨネーズ パン	かまぼこ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 寒天 ひじき みそ 牛乳	人参 小ねぎ いんげん ブロッコリー 玉ねぎ 大根 しめじ 白菜 ごぼう こんにゃく フルーツミックス果汁飲料
白米 油 砂糖 さつまいも 天ぷら粉 片栗粉	竹輪 油揚げ かまぼこ きな粉 スキムミルク	人参 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ キャベツ しめじ いんげん ピーマン 切干大根 乾し椎茸 なす パナナ
白米 油 砂糖 ジャガ芋 カレールー マカロニ マヨネーズ ホットケーキ粉 シロップ	豚肉 ハム 鶏肉 卵 牛乳 寒天 スキムミルク	人参 玉ねぎ 生姜 キャベツ コーン缶 きゅうり グレープ果汁飲料
白米 油 砂糖 パスタ マヨネーズ ごま ココア 薄力粉 バター	牛肉 焼き豆腐 卵 スキムミルク	人参 玉ねぎ しめじ いんげん こんにゃく 白菜 ねぎ コーン缶 レタス 小ねぎ りんご