

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