

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 ジャガ芋 お好み焼き粉 マヨネーズ	かつお節 牛肉 豚肉 卵 チーズ 寒天 青のり スキムミルク	人参 いんげん 玉ねぎ しめじ きゅうり もやし キャベツ パセリ こんにゃく オレンジ果汁飲料
白米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 バター	豚肉 卵 豆腐 きな粉 みそ スキムミルク	人参 小ねぎ ピーマン 小松菜 トマト 玉ねぎ ナス しめじ キャベツ もやし コーン缶 生姜 りんご
白米 砂糖 さつま芋 マカロニ マヨネーズ あんぱん	ベーコン ハム 卵 高野豆腐 わかめ 寒天 牛乳	人参 小ねぎ ピーマン 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン缶 パイン果汁飲料
白米 油 砂糖 片栗粉 うどん 麩	ちりめん 鶏肉 ハム 卵 スキムミルク	人参 小松菜 オクラ 小ねぎ トマト 生姜 にんにく キャベツ もやし コーン缶 きゅうり パナナ
白米 油 砂糖 ジャガ芋 カレールー ホットケーキ粉 バター	牛肉 ベーコン 卵 牛乳 寒天 ひじき スキムミルク	人参 小松菜 玉ねぎ もやし とうもろこし もも果汁飲料
白米 油 砂糖 ごま ジャガ芋 薄力粉 マカロニ マーガリン	赤魚 鶏肉 卵 豆乳 チーズ 牛乳 ホイップクリーム 寒天 スキムミルク	人参 オクラ トマト 小ねぎ ピーマン 玉ねぎ しめじ コーン缶 きゅうり にんにく オレンジ パイン缶 スイカ グレープ果汁飲料
白米 油 砂糖 ごま パスタ マヨネーズ	かつお節 豚肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ 寒天 スキムミルク	人参 小ねぎ かぼちゃ ピーマン 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり フルーツミックス果汁飲料
白米 油 砂糖 春雨 片栗粉 薄力粉 ココア マヨネーズ	ベーコン 鶏肉 卵 大豆 豆腐 牛乳 スキムミルク	人参 小ねぎ 小松菜 サラダ菜 玉ねぎ しめじ キャベツ もやし なす スイカ
白米 油 砂糖 里芋 パスタ ロールパン マヨネーズ	ウインナー ハム 厚揚げ 寒天 牛乳	人参 いんげん きゅうり コーン缶 大根 蓮根 ごぼう しめじ えのき 乾し椎茸 グレープ果汁飲料
白米 油 砂糖 ジャガ芋 薄力粉 パン粉 団子粉(うどん)	豚肉 卵 小豆 スキムミルク	人参 小ねぎ 小松菜 トマト 玉ねぎ キャベツ 乾し椎茸 パナナ
白米 砂糖 マーガリン ジャガ芋 そうめん パン粉 食パン マヨネーズ	豚肉 ハム 鶏肉 卵 高野豆腐 豆乳 寒天 スキムミルク	ピーマン 人参 小ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 乾し椎茸 アップル果汁飲料
白米 油 砂糖 ごま 片栗粉 中華麺	さわら かつお節 豚肉 油揚げ わかめ みそ スキムミルク	人参 小ねぎ かぼちゃ 生姜 玉ねぎ なす きゅうり キャベツ もやし オレンジ
白米 油 砂糖 さつま芋 片栗粉 薄力粉 バター	かまぼこ 豚肉 卵 油揚げ 牛乳 寒天 スキムミルク	人参 いんげん 小ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ 乾し椎茸 切干大根
白米 油 砂糖 うどん ロールパン	豆腐 油揚げ きな粉 うずら豆 みそ スキムミルク	人参 小ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ ごぼう 大根 しめじ なす こんにゃく
白米 油 砂糖 薄力粉 ホットケーキ粉 シロップ マヨネーズ	鶏肉 卵 おし豆腐 わかめ ひじき 牛乳 スキムミルク	人参 小ねぎ ピーマン 小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ もやし コーン缶 生姜 スイカ
白米 油 砂糖 ジャガ芋 片栗粉 ハヤシルー マヨネーズ	かまぼこ 豚肉 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳 ひじき 寒天 スキムミルク	人参 いんげん 玉ねぎ しめじ きゅうり こんにゃく アセロラ果汁飲料
白米 油 砂糖 片栗粉 そうめん パン粉 マヨネーズ ロールパン	かつお節 鶏肉 合挽きミンチ 卵 豆乳 ホイップクリーム わかめ 寒天 乳酸菌飲料	人参 小ねぎ オクラ トマト 玉ねぎ きゅうり コーン缶 キャベツ オレンジ果汁飲料
白米 油 砂糖 ごま ジャガ芋 麩 マヨネーズ あんぱん	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳	人参 小ねぎ 小松菜 玉ねぎ きゅうり コーン缶 パナナ
白米 油 砂糖 ごま ごま油 ジャガ芋 春雨 天ぷら粉 うどん	竹輪 ハム 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ わかめ 寒天 みそ スキムミルク	人参 ピーマン 小ねぎ トマト 玉ねぎ しめじ ごぼう きゅうり キャベツ コーン缶 グレープ果汁飲料
白米 油 砂糖 ごま ごま油 バター ホットケーキ粉 カレールー	竹輪 豚肉 卵 牛乳 スキムミルク	人参 トマト ピーマン いんげん かぼちゃ 玉ねぎ なす ごぼう 蓮根 こんにゃく オレンジ
白米 油 砂糖 ごま ジャガ芋 パスタ	赤魚 豚肉 鶏肉 油揚げ ひじき みそ 寒天 スキムミルク	人参 いんげん トマト濃縮飲料 ピーマン 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし コーン缶 なす パセリ アップル果汁飲料
白米 油 砂糖 パン粉 強力粉 バター マヨネーズ	ツナ缶 豚肉 ベーコン 卵 豆乳 豆腐 チーズ スキムミルク	人参 小ねぎ ピーマン 玉ねぎ キャベツ コーン缶 きゅうり パセリ スイカ
白米 油 砂糖 ごま ジャガ芋 春雨	豚肉 寒天 スキムミルク	人参 小ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ なす キャベツ しめじ きゅうり オレンジ果汁飲料 スイカ 桃缶 みかん缶 りんご XON
白米 砂糖 ロールパン マヨネーズ パスタ	かまぼこ 鶏肉 ハム 卵 厚揚げ 牛乳	人参 小ねぎ いんげん 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン缶 乾し椎茸 パナナ