

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