

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

