

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 砂糖 ごま 片栗粉 パン	豚肉 高野豆腐 牛乳	人参 小松菜 ブロccoli 玉葱 しめじ キャベツ もやし きゅうり 乾し椎茸 バナナ
白米 油 砂糖 ジャガ芋 ごま バター マヨネーズ カレールー 薄力粉	豚肉 ハム 卵 チーズ 寒天 スキムミルク	人参 小松菜 玉葱 もやし コーン缶 大根 きゅうり キャベツ アセロラ果汁飲料
白米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ みそ ミネラルふりかけ スキムミルク	人参 小松菜 小葱 生姜 玉葱 キャベツ もやし コーン缶 しめじ りんご
白米 油 砂糖 パン粉 そうめん ジャガ芋 薄力粉 団子粉 (やせうま) マヨネーズ	さわら ハム 小豆 寒天 スキムミルク	人参 ブロccoli キャベツ きゅうり コーン缶 グレープ果汁飲料
白米 油 砂糖 ごま ごま油 ジャガ芋 春雨 チョコ	牛肉 ハム 卵 寒天 牛乳 ホイップクリーム スキムミルク	人参 いんげん 玉葱 しめじ キャベツ コーン缶 きゅうり えのき 大根 レタス こんにゃく オレンジ
白米 油 砂糖 さつまいも マカロニ マヨネーズ ホットケーキ粉	豚肉 ハム 豆腐 みそ 牛乳 乳酸菌飲料	人参 小葱 玉葱 白菜 しめじ ごぼう 大根 きゅうり コーン缶
白米 砂糖 ジャガ芋 パン	かつお節 ベーコン ウィンナー 卵 牛乳 寒天 わかめ	人参 玉葱 キャベツ もやし しめじ フルーツミックス果汁飲料
白米 油 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 パン粉 ジャガ芋	豚肉 ベーコン 卵 豆腐 牛乳 寒天 スキムミルク	人参 ピーマン 小松菜 玉葱 キャベツ もやし きゅうり パセリ
白米 砂糖 ごま ごま油 春雨 強力粉 薄力粉 バター マーガリン	ベーコン 鶏肉 卵 豆乳 ひじき スキムミルク	人参 小葱 かぼちゃ ブロccoli 玉葱 キャベツ しめじ なす もやし きゅうり コーン缶 りんご
白米 油 砂糖 ジャガ芋 薄力粉 マカロニ マーガリン マヨネーズ 片栗粉	さけ 卵 高野豆腐 豆乳 きなこ チーズ 牛乳 スキムミルク	人参 ブロccoli 玉葱 キャベツ しめじ 乾し椎茸 パセリ オレンジ
白米 油 砂糖 ごま ジャガ芋 パスタ 食パン マヨネーズ	鶏肉 ウィンナー 卵 寒天 わかめ のり ホイップクリーム スキムミルク	人参 小葱 ブロccoli 玉葱 しめじ えのき グレープ果汁飲料
白米 油 砂糖 やせうま ホットケーキ粉	豆腐 油揚げ うずら豆 卵 みそ スキムミルク	人参 小葱 かぼちゃ 玉葱 大根 しめじ ごぼう キャベツ こんにゃく
白米 油 砂糖 パン さつまいも	鶏肉 ハム 卵 寒天 牛乳	人参 小葱 小松菜 玉葱 しめじ キャベツ コーン缶 もやし アップル果汁飲料
白米 油 砂糖 ジャガ芋 うどん ハヤシルー マヨネーズ	ツナ缶 豚肉 鶏肉 卵 厚揚げ スキムミルク	人参 ブロccoli 玉葱 キャベツ コーン缶 きゅうり 乾し椎茸 バナナ
白米 油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 おし豆腐 寒天 ミネラルふりかけ スキムミルク	人参 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 フルーツミックス果汁飲料 いちご バナナ みかん 梅
白米 油 砂糖 ごま ごま油 パン マヨネーズ	さば ハム 卵 きな粉 スキムミルク	人参 小葱 玉葱 きゅうり コーン缶 ごぼう 蓮根 こんにゃく りんご
白米 油 砂糖 ジャガ芋 片栗粉 麩 パスタ バター ホットケーキ粉 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 ハム 卵 牛乳 寒天 わかめふりかけ ホイップクリーム スキムミルク	人参 ブロccoli トマト濃縮飲料 玉葱 きゅうり コーン缶 にんにく 生姜 オレンジ果汁飲料 いちご
白米 油 砂糖 ジャガ芋 お好み焼き粉 マヨネーズ カレールー	かつお節 牛肉 豚肉 ハム 卵 油揚げ 青のり スキムミルク	人参 いんげん かぼちゃ 玉葱 きゅうり レタス キャベツ もやし 乾し椎茸 切干大根 オレンジ
白米 油 砂糖 里芋 マヨネーズ さつまいも	ちりめん 鶏肉 卵 厚揚げ 寒天 わかめ スキムミルク	人参 いんげん 小松菜 小葱 玉葱 大根 キャベツ きゅうり ごぼう 乾し椎茸 グレープ果汁飲料
白米 油 砂糖 片栗粉 マカロニ パイシート マヨネーズ	さわら ハム 豆腐 寒天 スキムミルク	人参 玉葱 きゅうり コーン缶 生姜 りんご アセロラ果汁飲料
白米 油 砂糖 ごま ごま油 春雨 ジャガ芋 マーガリン 薄力粉	鶏肉 ハム 牛乳 ひじき スキムミルク	人参 ブロccoli 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン缶 生姜 バナナ
白米 砂糖 ジャガ芋 パン粉 マカロニ マヨネーズ	かつお節 合挽き肉 卵 豆乳 きな粉 油揚げ みそ 寒天 青のり 乳酸菌飲料 スキムミルク	人参 小葱 ブロccoli 玉葱 キャベツ 大根 ごぼう 蓮根 乾し椎茸
白米 油 砂糖 パスタ パン	豚肉 厚揚げ 牛乳	人参 小葱 玉葱 キャベツ もやし 生姜 乾し椎茸 ピーマン しめじ えのき りんご
白米 油 砂糖 ジャガ芋 薄力粉 パン粉 マヨネーズ	かつお節 鶏肉 ハム 油揚げ ひじき 寒天 スキムミルク	人参 いんげん 玉葱 キャベツ きゅうり コーン缶 こんにゃく オレンジ果汁飲料