

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