

料理名	とり方	赤 体をつくる もとなる食品	緑 体の調子を整える もとなる食品	黄 エネルギーの もとなる食品	エネルギー キロカロリー (kcal)
ツナの たきこみごはん	1ぜん よそいましょう	まぐろ 油あげ	ごぼう にんじん しめじ	米 もち米 さとう	311
牛乳	1本とりましょう	牛乳			138
みそ汁	1ばい よそいましょう	とうふ わかめ み そ	だいこん にんじん ねぎ		63
とりのからあげ	4種類の中から 3つ選びましょう	とり肉		米油	60
あじフリッター		あじ オキアミ		小麦粉 米油	67
ボイルウィンナー		ぶた肉			64
えびしゅうまい		えび たら	たまねぎ	パン粉	25
キャベツの 塩昆布あえ	どちらか 選びましょう	塩昆布	キャベツ にんじん		9
シャキシャキ ポテトサラダ			きゅうり とうもろこし	じゃがいも ドレッシング	36
オレンジ	3種類の中から 2つ選びましょう		オレンジ		12
いちご			いちご		5
りんご			りんご		14