

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 30kcal (kcal)
たきこみごはん	1ぜん よそいましょう	ぶた肉 ちくわ 油あげ 昆布	ごぼう こんにゃく にんじん ぶなしめじ	米 もち米 さとう	302
牛乳	1本とりましょう	牛乳			138
さけだんご汁	1ばい よそいましょう	さけだんご とうふ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ	でん粉	79
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	61
ミニアメリカンドッグ		魚肉		小麦粉 米油	36
ミートボール		とり肉 ぶた肉	たまねぎ		31
かにしゅうまい		かに たら	たまねぎ	小麦粉 でん粉	32
きゅうりの ごまあえ	どちらか 選びましょう	花かつお	きゅうり	ごま ごま油	11
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	33
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
卓上ケチャップ	主菜にお好みで かけましょう				6