

野菜サラダ



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

食パン1枚



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

具だくさんのみそ汁



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

牛乳1本



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

目玉焼き



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

コンビニのおにぎり1個



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

リンゴ半分



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

コーンスープ



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

鶏肉のから揚げ



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

魚の干物



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

納豆1パック



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

ひじきの煮物



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

野菜いため



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

ヨーグルト1パック



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

豚肉のしょうが焼き



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

ミカン1個



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

魚のフライ



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

ごはん1杯



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ

うどん1杯



- 主食 つ
- 副菜 つ
- 主菜 つ
- 牛乳・乳製品 つ
- 果物 つ