

食品名 (50音順)	9ひんもく								ひょうじがすすめられている19ひんもく (●しるしのみ)											しょうび(しょうするひに✓しるしをいれています。)																			
	えび	カニ	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	イカ	いくら	オレング	フルーツ	牛肉	鶏肉	魚	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	1 (水)	2 (木)	3 (金)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)				
ごまあぶら															●										✓		✓												
こむぎこ				●																																	✓		
こめこたこやき	×	×		△		△	△									●									✓														
こめこデミグラスソース				△			△																							✓									
コロケM	△	△		●		△	△									●												✓											
コンソメ	△	△		△		△	△									●		●								✓		✓		✓							✓		
サイコロゼリー(サイダー)				△		△	△																			✓													
さば				△			△									●																				✓			
しょうゆ				●												●								✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
す				△																					✓			✓											
スクールヨーグルト								●																													✓		
だいず																●								✓						✓									
たくあんづけ				△												●											✓												
チキンフレーク				△												●										✓													
ちゅうかだし	△	△	△	△	△		△	△																				✓					✓						
ツナ				△		△																							✓					✓			✓		
とうふ																●								✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
トマトジュース		△		△	△		△	△																													✓		
トマトピューレ	△			△		△	△	△																						✓									
とり・とんこつスープ	△			△		△	△	△								●		●							✓			✓											
とりガラスープ	△			△		△	△	△								●		●								✓						✓	✓						
とりだし	△	△	△	△	△		△	△								●		●																	✓		✓		
とりにく																●		●								✓											✓		
とりひきにく																●		●										✓											
ドレッシング(げんえんわふう)	△		△	△		△	△	△																															
のうこうソース	△		△	△		△	△	△																		✓	✓	✓		✓	✓								
ハンバーグ(ほしがた)																●	●		●										✓										
ビーフン				△																								✓											
ひじき	×		×																																		✓		
ひよこまめペースト	△	△	△	△		△	△	△																													✓		
ふたにく																			●					✓	✓		✓								✓		✓		
ふりかけ(のり)	△		△																					✓															
ベーコン				△		△	△												●																			✓	
みそ																●								✓			✓		✓									✓	
ミックスフルーツのかんづめ																					●					✓													
やきふた				●		△	△									●		●																	✓				
ラーメン				●		△																															✓		
わかめ	△			△		△	△																	✓											✓				

副食(ふくしよく)