

赤 群

魚・豆・肉・卵・乳

青 群

野菜・果物・海藻・茸

黄 群

穀類・芋・調味料など

蕎麦		葱 7g 大根おろし 40g	そば(茹) 150g	濃い出し汁 50~60g みりん 10g しょう油 10g
天ぷら				
① 鰯	鰯 35g		天ぷら粉 7g	
② かき揚げ	さる海老 2g 桜海老素干し 2g	人参 7g 三つ葉 7g 玉葱 (肉詰めより) 7g 隠元 10g	大豆油 5g	
③ 隠元			さつま芋 35g	
④ さつまいも				
温泉卵	鶏卵 50g			
玉葱肉詰め	豚ひき肉 30g	玉葱 150g		出し汁 適量 片栗粉 適量
えごま和え	えごま 2g	小松菜 40g ひじき戻し 15g		
トマトシロップ漬け		ミニトマト 40g レモンしぼり汁 2g		はちみつ 適量 リンゴ酢 適量
果物		西瓜 50g キーウイ 30g		