

2021年4月21日(水)食材 産地・メーカー 今日の食材には★印がついています

ひじきご飯、千草焼、吉野汁、甘夏柑、牛乳

黄色は熱になる

緑色は体を整える

赤色は体を作る

働きのある食材です

Table with columns for food categories (e.g., 穀類, 野菜, 肉類) and specific ingredients with their origin (産地) and manufacturer (メーカー). Includes a legend at the top and a detailed list of items like rice, vegetables, and meats.