

2021年7月5日(月)食材 産地・メーカー 今日の食材には★印がついています

鮭と卵の混ぜ寿司 がり のっぺい汁 大豆とひよこ豆のあまから タカミメロン、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

Main table listing ingredients with columns for food type (e.g., 穀類, 果物, 魚介類), ingredient name, and manufacturer/origin. Includes a detailed list of items like rice, wheat, soybeans, and various oils, with color-coded cells indicating their properties.