

2021年11月17日(水)食材 産地・メーカー 今日食材には★印がついています

茶めし、肉じゃが、大根の酢の物、ミニフィッシュ、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 containing 16 columns of food items, organized by category: 穀類 (Grains), 果物 (Fruits), 野菜 (Vegetables), いもでん粉 (Tubers/Starch), 砂糖甘味類 (Sweets), 油脂類 (Oils/Fats), 豆類 (Beans), 種実類 (Seeds), 藻類 (Algae), きのこ類 (Mushrooms), 豆腐 (Tofu), 魚介類 (Seafood), 魚 (Fish), 肉類 (Meat), たまご (Eggs), and 乳類 (Dairy). Each entry includes the item name and its manufacturer/origin.