

2022年11月21日(月)食材 産地・メーカー 今日食材には★印がついています

五目ごはん、魚の照り焼き、かきたま汁、さつまいものパン煮、ジョアプレーン

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 17 columns: 本日の食材, 食材一覧, メーカー産地, 本日の食材, 食材一覧, メーカー産地, 本日の食材, 食材一覧, メーカー産地, 本日の食材, 食材一覧, メーカー産地, 本日の食材, 食材一覧, メーカー産地, 本日の食材, 食材一覧, メーカー産地. Rows are categorized by food groups: 穀類, 豆類, 魚介類, 野菜類, いもでん粉, 砂糖甘味類, 油脂類, きのこ類, 藻類.