

2023年1月30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

スパゲッティミートソース、いか入りサラダ、とちおとめ、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

Main table with columns for '本日の食材' (Today's Ingredients), '産地・メーカー' (Origin/Manufacturer), and '働きのある食材' (Active Ingredients). It lists various food items like rice, pasta, vegetables, and proteins, categorized by color-coded benefits.