

2023年2月14日(火)食材 産地・メーカー 今日食材には★印がついています

玄米ごはん、野沢菜漬け、鮭のちゃんちゃん焼き、のっぺい汁、パイナップル、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 with columns for ingredient category (e.g., 穀類, 豆類, 魚介類, 野菜, 果物, きのこ類, 調味料), item name, manufacturer/producer, and origin. Includes star markers for specific items.