

2023年3月13日(月)食材 産地・メーカー 今日食材には★印がついています

チキンライス、ヒカド、手作りカステラ、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 food categories (e.g., 穀類, 豆類, 魚介類, 果物, 野菜, いもでん粉, 砂糖甘味類, 油脂類) and their respective ingredients, origins, and manufacturers. Includes color-coded rows and star markers.