

2023年6月23日(金) 食材 産地・メーカー 今日食の食材には★印がついています

玄米ごはん、つぼ漬け、生あげと野菜のそぼろ煮、青菜のりあえ、アンデスメロン、アジミルク

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 (穀類, 果物, 豆類, 魚介類, 種実類, 野菜, いもでん粉, 砂糖甘味類, 油脂類) and product details (食材名, メーカー産地, メーカー). Includes star markers for featured items.