

2023年12月11日(月)食材 産地・メーカー 今日食材には★印がついています

キムタクご飯、ラーメンサラダ、ししゃもから揚げ、バナナ、牛乳

黄色は熱になる

緑色は体を整える

赤色は体を作る

動きのある食材です

Main table with columns for food categories (e.g., 穀類, 豆類, 魚介類, 調味料) and specific ingredients with their origins and manufacturers. Includes a '今日食材' column with star markers.