

2024年6月4日(月)食材 産地・メーカー 今日食材には★印がついています

茶めし、イカのチリソース、ラーメンサラダ、アンデスメロン、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 4 columns of ingredients categorized by color (yellow, green, red) and type (vegetables, fruits, grains, etc.). Includes columns for '本日食材' (Today's Ingredients) and '産地/メーカー' (Origin/Manufacturer).

Additional table on the right side, likely providing further details or recipes for the ingredients listed in the main table.