

2024年10月29日(火)食材 産地・メーカー 今日の食材には★印がついています

ハヤシライス、フレンチサラダ、シナノスイートりんご、ジョアストロベリー

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, 果物, 野菜, 肉類) and sub-columns for ingredients, manufacturer, and origin. Includes a detailed list of items like rice, bread, soy products, fruits, and vegetables.