

野菜など（太字はデザイナーズフーズ ★緑黄色野菜）					
1	ユリ科	★ニラ	7	ミカン科	ミカン・オレンジ
		タマネギ	8	きのこ科	シメジ
		ニンニク			シイタケ
					エノキ
					エリンギ
2	アブラナ科	★ブロッコリー	9	海藻類	ヒジキ（乾）
		★コマツナ			ワカメ（乾）
		キャベツ			海苔
		ダイコン			コンブ（とろろ昆布）
		ハクサイ			コンブ（刻み昆布など）
					もずくスープ（市販）
3	ナス科	★トマト		その他の野菜	レンコン
		★ピーマン			ヤマイモ
		ジャガモ			サツマイモ
		★パプリカ			★オクラ
4	セリ科	★ニンジン			ミックスナッツ
		セロリ			こんにゃく
5	ウリ科	★カボチャ			バナナ
		キュウリ	10	穀類	米
6	キク科	ゴボウ			玄米（ぬかげん）
		グリーンリーフ	11	香辛料	ショウガ
		★シュンギク			ハーブミックス
					（バジル・オレガノ・タイム）
					カレー粉
			12	その他	ヨーグルト
					ほうじ茶・緑茶・コーヒー
たんぱく質					
	卵	卵		豆類（乾物）	大豆（乾）
					黒豆（乾）
	魚	サケ（塩鮭）			小豆（乾）
		サバ（塩鯖）			高野豆腐（乾/ミニ）
		食べる煮干し（小魚）			
		生魚（お好み）			
		干しらす		豆類（その他）	油揚げ
		さつま揚げ/揚げかまぼこ			豆腐（絹・木綿）
					がんもどき
	鶏肉	鶏むね肉			いんげん豆
	豚肉	お好みの部位（もも・バラ）		お麩	車麩（小）
		ひき肉			
	牛肉	こま切れ			

Memo