

食品選択カテゴリー一覧

◆生鮮野菜	◆生鮮果物
<p>葉や茎を食べる野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツ ほうれんそう 小松菜 みずな はくさい ねぎ レタス ブロッコリー もやし 大葉（青じそ） アスパラガス ちんげんさい しゅんぎく パクチー セロリ ニンニクの芽 かいわれ サラダ菜 カリフラワー サンチュ 他の葉や茎を食べる野菜 	<ul style="list-style-type: none"> りんご みかん グレープフルーツ オレンジ レモン 他の柑きつ類 柿 いちご バナナ キウイフルーツ アールスメロン マンゴー パイナップル ぶどう 他の果物
	◆大豆加工品
<p>根や地下茎を食べる野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいも じゃがいも さといも だいこん にんじん ごぼう たまねぎ たけのこ 長いも れんこん 他の根菜 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐 油揚げ・厚揚げ・がんもどき 納豆 他の大豆製品
◆実や芽を食べる野菜ときのご類	◆肉・魚介類
<ul style="list-style-type: none"> さやまめ（枝豆、そら豆、インゲンなど） かぼちゃ きゅうり なす トマト ミニトマト ピーマン しょうが アボガド 生しいたけ しめじ えのきたけ エリンギ パプリカ ししとう まいたけ ゴーヤー ズッキーニ オクラ かぶ（葉こみ） ベビーコーン とうがん 半分 ラディッシュ ブラウンマッシュルーム カット野菜 他のきのこ 他の野菜のその他 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉 豚肉 鶏肉 合いびき肉 他の生鮮肉 チルドチキン 焼豚 チルドハンバーグ チルド肉団子 鮮魚 貝類 ハム ソーセージ ベーコン 他の加工肉 しらす干し・ちりめんじゃこ 他の塩干魚介 ちくわ かまぼこ 他の魚肉練製品
	◆パン・乳製品・卵
	<ul style="list-style-type: none"> 食パン 調理パン 他のパン 牛乳 ヨーグルト チーズ バター 卵 他の乳製品
	◆その他
	<ul style="list-style-type: none"> 乾物・海藻（干し椎茸、わかめ、昆布など） こんにやく 梅干し 野菜の漬物（キムチ含む） こんぶつくだ煮 他の野菜・海藻加工品のその他 油脂 調味料 菓子類 調理食品 茶類 酒類 その他食品