

# 食品選択カテゴリー一覧

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