

試食商品【民芸ちゃんぽん・茶碗蒸し・杏仁豆腐】

10食品群チェックシート

		肉類	魚介類	卵	牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	芋類	果物	海藻類	油脂類
民芸ちゃんぽん	豚肉	●									
	いかゲソ		●								
	蒲鉾		●								
	白菜										
	小松菜						●				
	人参						●				
	きくらげ										
	長葱										
	うどん										
	かけつゆ										
	サラダ油										●
	ごま油										●
茶碗蒸し	卵			●							
	鶏肉	●									
	蒲鉾		●								
	銀杏										
	椎茸										
	三つ葉						●				
杏仁豆腐	杏仁豆腐				●						
	パイナップル								●		
合計		●	●	●	●		●		●		●