

試食商品『民芸 松花堂ご膳』 10食品群チェックシート



季節の味覚や旬の味をお楽しみいただきながら、10食品群全てが摂れる食材のバランスを考慮したメニューです。

(2014.10.29より、全国の味の民芸店舗において販売をいたします。)

10食品群一覧表		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
煮物	しいたけ										
	人参						●				
	里芋							●			
	鶏もも	●									
	三つ葉						●				
焼魚	ゆず										
	かけつゆ										
茶碗蒸し	大葉						●				
	赤魚西京焼き		●								
サラダ	卵			●							
	だし										
	鶏もも	●									
	かまぼこ										
	花麩										
わっぱご飯	銀杏										
	レタス						●				
	キャベツ										
	水菜						●				
	かいわれ						●				
	ミニトマト										
	絹ごし豆腐					●					
玉ねぎ											
お新香	和風ドレッシング										●
	米										
	もち米										
	かけつゆ										
	塩										
	さつまいも							●			
うどん	栗										
	いくら										
	三つ葉						●				
	お新香										
	うどん										
天ぷら	かけつゆ										
	あおさのり									●	
	長ネギ										
	三つ葉						●				
甘味	ズワイガニ		●								
	天つゆ										
	大根おろし										
	海老天ぷら		●								●
該当食材数	オクラ天ぷら						●				●
	かぼちゃ天ぷら						●				●
	杏仁豆腐				●						
パイナップル									●		
該当食材数		2	3	1	1	1	9	2	1	1	4