	肉じゃが	鯖の味噌煮	若鶏と茄子の 柚子おろし煮	茄子と豚肉の 味噌炒め	若鶏の唐揚げ	若鶏の みぞれ和え	チキン南蛮	鯖の塩焼き	鯖のみりん干し	しまほっけ	とろろ	明太子	納豆	生玉子	梅干し	οŋ
えび	_	_	_	_	_	-	_	-	_	-	_	_	_	_	_	_
かに	_	_	_	_	_	_	_	-	_	-	_	_	_	_	_	_
小麦	_	_	_	_	_	_	_	-	_	_	_	_	_	_	_	_
そば	_	_	_	_	_	_	_	-	_	_	_	_	_	_	_	_
卵	_	_	_	_	0	0	0	-	_	_	_	_	_	0	_	_
乳	_	_	_	_	_	_	_	-	_	_	_	_	_	_	_	_
落花生(ピーナッツ)	_	_	_	_	_	_	_	-	_	_	-	_	_	_	_	_
くるみ	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
アーモンド	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
あわび	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
いか	_	_	_	_	_	-	_	-	_	-	_	_	_	_	_	_
いくら	_	_	_	_	_	_	_	-	_	_	_	_	_	_	_	_
オレンジ	_	_	_	_	_	_	_	-	_	_	-	_	_	_	_	_
カシューナッツ	_	_	_	_	_	_	_	-	_	_	_	_	_	_	_	_
キウイフルーツ	_	_	_	_	_	-	_	-	_	-	_	_	_	_	_	_
牛肉	_	_	_	_	_	_	_	-	_	_	_	_	_	_	_	_
ごま	_	_	_	_	_	_	_	-	0	_	_	_	_	_	_	_
さけ	_	_	_	_	_	_	_	-	_	_	_	_	_	_	_	_
さば	_	0	_	_	_	_	_	0	0	_	-	_	_	_	_	_
大豆	0	0	0	0	0	0	0	_	0	_	_	_	0	_	_	_
鶏肉	-	-	0	-	0	0	0	_	_	-	_	_	-	_	_	_
バナナ	_	_	_	_	_	_	_	-	_	-	_	_	_	_	_	_
豚肉	0	-	_	0	_	-	-	-	_	-	_	_	_	_	_	_
まつたけ	_	_	_	-	_	_	_	_	_	-	_	_	_	_	_	_
ŧ ŧ	_	_	_	_	_	_	_	-	_	_	_	_	_	_	_	_
やまいも	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	0	_	_	_	_	_
りんご	-	-	_	-	_	-	-	-	_	-	-	_	-	_	-	-
ゼラチン	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_