

献立材料の中で選択した食品の買物リスト(1人分)

《 穀類 》	
ロールパン・・・・・・・・・・	90 g
めし・精白米・・・・・・・・・・	330 g
《 いも及びでん粉類 》	
板こんにゃく・精粉・・・・・・・・	60 g
じゃがいも・生・・・・・・・・・・	111.11 g
《 砂糖及び甘味類 》	
上白糖・・・・・・・・・・	4.5 g
《 豆類 》	
がんもどき・・・・・・・・・・	30 g
《 野菜類 》	
さやえんどう・生・・・・・・・・・・	10.99 g
かんぴょう・乾・・・・・・・・・・	1 g
きゅうり・生・・・・・・・・・・	40.82 g
しょうが・生・・・・・・・・・・	3.75 g
しょうが・酢漬・・・・・・・・・・	3 g
たけのこ・ゆで・・・・・・・・・・	60 g
たまねぎ・生・・・・・・・・・・	53.19 g
トマト・生・・・・・・・・・・	113.4 g
にんじん・皮つき,生・・・・・・・・	20.62 g
ほうれんそう・生・・・・・・・・・・	77.78 g