

	食品・食材			
穀類	米・米加工品（米粉、ビーフンなど）		小麦粉・小麦加工品（パン・麩など）	
	スパゲティ・マカロニ	うどん	中華めん	コーンフレーク
いも類	じゃがいも	さつまいも	さといも	こんにゃく類
	春雨	片栗粉		
大豆製品	大豆・大豆製品（豆乳・きな粉など）		油揚げ・厚揚げ	枝豆
種実類	ごま・ごま油			
魚介類 海藻類	白身魚（カレイ等）	赤身魚（さわら等）	たら	鮭
	まぐろツナ	かつお節	ちくわ	かまぼこ
	昆布（だし・塩昆布）	わかめ	ひじき	
肉 加工品	鶏肉	豚肉	牛肉	ベーコン
	ハム	ウインナー		
卵類	鶏卵			
牛乳 乳製品	牛乳	ヨーグルト	チーズ	生クリーム
	バター	乳酸菌飲料		
野菜 きのこ類	にんじん	だいこん	キャベツ	玉ねぎ
	きゅうり	ほうれん草	白菜	ブロッコリー
	トマト・加工品	かぼちゃ	ピーマン	小松菜
	チンゲン菜	なす	かぶ	もやし
	にら	さやいんげん	とうもろこし	グリンピース
	ねぎ	ごぼう	れんこん	しょうが
	しいたけ	しめじ	えのき茸	エリンギ
果物類	りんご	みかん類	もも缶	パイン缶
	バナナ	レモン果汁	ジャム	レーズン
菓子類	せんべい類	ビスケット類	クッキー類	ゼリー類
	ケーキ類（バームクーヘン、ドーナツ等）		あずき	プリン類
	野菜ジュース			
調味料	しょうゆ	みそ	砂糖	コンソメ
	酢	塩	みりん	中華スープ
	カレールウ	シチュールウ	ケチャップ	ソース
	サラダ油	ポン酢しょうゆ	ゆかり	マヨネーズ