

米	みそ	豆腐
昆布	かぼちゃ	しいたけ
しめじ	ベーコン	たまご
れんこん	ごぼう	にんじん
オクラ	ひじき	大豆
こんにゃく	油あげ	レタス
トマト	柿	麦
サラダ油	パン	たまねぎ
マヨネーズ	じゃがいも	

[illegible]