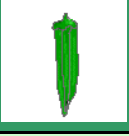
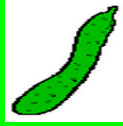


食 品 名	群 別	栄 養 素	備 考	画 像
あ行				
あおさ・アーサ	赤	無		
あさり	赤	タ		
あずき	赤	タ		
アスパラガス(水煮缶) (ホワイトアスパラ)	緑	ビ	淡	
アセロラ	緑	ビ	果	
油揚げ	赤	タ	豆腐の加工品	
アボカド	緑	ビ	果	
いか	赤	タ		
いちごジャム	黄	炭	他の果物のジャムも炭水化物	
いちご	緑	ビ	果	
インスタントラーメン	黄	炭		
ウインナーソーセージ	赤	タ		

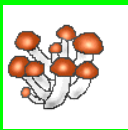
うどん	黄	炭		
ウナギ	赤	タ	ビタミンA	
うに	赤	タ		
梅干し	緑	ビ	果	
枝豆	赤	タ		
えのきだけ	緑	ビ		
えんさい(空芯菜) ウンチェー	緑	ビ	緑	
えび	赤	タ		
エリンギ	緑	ビ		
おから	赤	タ		
沖縄そば(めん)	黄	炭		
オクラ	緑	ビ	緑	
オリーブ	緑	ビ	果	
オリーブ油	黄	脂		

オレンジ	緑	ビ	果	
か行				
かいわれだいこん	緑	ビ	緑	
片栗粉	黄	炭	じゃがいもでんぷん	
かつお節	赤	タ		
かつおだし	他			
加糖練乳(ワシミルク)	赤	タ		
かに風味かまぼこ	赤	タ		
かぶ(根)	緑	ビ	淡	
かぶ(葉)	緑	ビ	緑	
かぼちゃ	緑	ビ	緑	
かまぼこ	赤	タ		
からしな	緑	ビ	緑	
カリフラワー	緑	ビ	淡	

寒天				
かんぴょう	緑	ビ	淡	
がんもどき	赤	タ	豆腐の加工品	
キウイフルーツ	緑	ビ	果	
きくらげ	赤	無	キノコ類	
きなこ	赤	タ	大豆の加工品	
絹ごし豆腐	赤	タ	豆腐の加工品	
キャッサバデンプン (タピオカ)	黄	炭		
牛乳	赤	タ	カルシウム マンガン	
きゅうり	緑	ビ	淡	
魚肉ソーセージ	赤	タ		
牛肉	赤	タ		
切り干し大根	緑	ビ		
グアバ	緑	ビ	果	

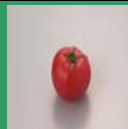
くり	黄	炭		
グリーンアスパラ	緑	ビ	緑	
グリーンピース	緑	ビ	淡	
グレープフルーツ	緑	ビ	果	
クレソン	緑	ビ	緑	
グラニュー糖(砂糖)	黄	炭		
黒砂糖	黄	炭		
たまご	赤	タ		
ケチャップ	他			
こんにゃく	黄	炭		
しょうゆ	他			
コーヒー	他			
ごはん(めし)	黄	炭		
ごぼう	緑	ビ	淡	

ごま	黄	脂		
こまつな	緑	ビ	緑	
小麦粉	黄	炭		
コンビーフ缶詰	赤	タ		
こんぶ	赤	無		
さ行				
鮭(さけ)	赤	タ		
さつまいも(紅芋)	黄	炭		
里芋	黄	炭		
サニーレタス	緑	ビ	緑	
さば	赤	タ		
さやいんげん	緑	ビ	緑	
さやえんどう	緑	ビ	緑	
サラダ油	黄	脂		

サラダな	緑	ビ	緑	
さんとうさい(しろ菜)	緑	ビ	緑	
さんま	赤	タ		
しいたけ (干しいたけ)	緑	ビ		
しじみ	赤	タ		
ししゃも	赤	無	カルシウム たんぱく質	
しそ(大葉)	緑	ビ	緑	
しめじ	緑	ビ		
じゃがいも	黄	炭		
しゅんぎく	緑	ビ	緑	
じゅうろくささげ	緑	ビ	緑	
しょうが	緑	ビ	淡	
しらたき	黄	炭		
しらす干し	赤	無	カルシウム たんぱく質	

白玉粉	黄	炭		
すいぜんじな (パルダマ)	緑	ビ	緑 島野菜	
スイートコーン	緑	ビ	淡	
すいか	緑	ビ	果	
スターフルーツ	緑	ビ	果	
スナップえんどう	緑	ビ	淡	
スパゲッティー	黄	炭		
ゼラチン	赤	タ		
セロリ	緑	ビ	淡	
そうめん	黄	炭		
ソーセージ	赤	タ		
た行				
鯛(たい)	赤	タ		
だいこん	緑	ビ	淡	

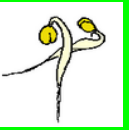
だいこん葉	緑	ビ	緑	
だいず	赤	タ		
たけのこ	緑	ビ	淡	
たこ	赤	タ		
たまご	赤	タ		
たまねぎ	緑	ビ	淡	
たらこ	赤	タ		
チーズ	赤	無		
竹輪	赤	タ		
チンゲンサイ	緑	ビ	緑	
ツナ	赤	タ	まぐろの缶詰 (水煮・油漬)	
つるむらさき	緑	ビ	緑	
とうがん(シブイ)	緑	ビ	淡	
豆乳	赤	タ	豆製品	

豆腐	赤	タ	大豆製品 沖縄豆腐	
トマト	緑	ビ	緑	
トマトケチャップ	他			
鶏肉	赤	タ		
な行				
長いも	黄	炭		
長ねぎ(根深ねぎ)	緑	ビ	淡	
なし	緑	ビ	果	
なす	緑	ビ	淡	
なっとう	赤	タ	豆製品	
生揚げ(厚揚げ)	赤	タ	豆腐の加工品	
なめこ	緑	ビ	キノコ類	
なると	赤	タ	魚介類の加工品	
にがうり(ゴーヤー)	緑	ビ	淡	

にら	緑	ビ	緑	
にんじん	緑	ビ	緑	
にんにく	緑	ビ	淡	
ねぎ (万能ネギ・こねぎ)	緑	ビ	緑	
* のびる	緑	ビ	緑	
は行				
パインアップル	緑	ビ	果	
はくさい	緑	ビ	淡	
パクチョイ	緑	ビ	緑	
パセリ	緑	ビ	緑	
はちみつ	黄	炭		
バター	黄	脂		
パッションフルーツ	緑	ビ	果	
バナナ	緑	ビ	果	

パパイヤ(完熟・未熟)	緑	ビ	果	
ハム	赤	タ		
はるさめ	黄	炭		
パン粉	黄	炭		
パン粉	黄	炭		
はんぺん	赤	タ		
ピーマン	緑	ビ	緑	
ピーマン(赤・黄)	緑	ビ	淡	
ひじき	赤	無		
ふ(くるまふ)	黄	炭		
豚肉	赤	タ	ビタミンB1	
*ふだんそう(ンスナバー)	緑	ビ	緑	
ぶどう	緑	ビ	果	
ブロッコリー	緑	ビ	緑	

ベーコン	赤	タ		
* へちま(ナーベラー)	緑	ビ	淡	
ほうれんそう	緑	ビ	緑	
ほたて	赤	タ		
ま行				
マカロニ	黄	炭		
* まくわうり(モーウイ)	緑	ビ		
まこも	緑	ビ	淡	
マッシュルーム	緑	ビ		
マヨネーズ	黄	脂		
マンゴー	緑	ビ	果	
みそ類	赤	タ		
みつば	緑	ビ	緑	
ミニトマト	緑	ビ	緑	

めんたいこ	赤	タ		
もずく	赤	無		
もち	黄	炭		
もも	緑	ビ	果	
もやし	緑	ビ	淡	
モロヘイヤ	緑	ビ	緑	
や行				
ヤングコーン	緑	ビ	淡	
ゆし豆腐	赤	タ		
ヨーグルト	赤	無	カルシウム	
* よもぎ(フーチバー)	緑	ビ	緑	
ら行				
らっきょう	緑	ビ	淡	
りんご	緑	ビ	果	

レタス	緑	ビ	淡	
レッドキャベツ	緑	ビ	淡	
レモン	緑	ビ	果	
れんこん	緑	ビ	淡	
わ行				
わかめ	赤	無		