野菜類③（100gあたり）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	１０月	１１月	１２月	1月	2月	3月
ほうれん草	117.3											
しいたけ	197.0											
生しょうが	261.0											
アスパラ	284.6											
生にんにく	324.8											