

青色はプラスな効果、赤色はマイナスな効果、白は変化無し。
「攻撃」や「防御」は効果が適応される項目と、上昇か下降かを表す。
「体力+10」や「スタミナ-25」などは効果が適応される項目と、どれくらいの量上昇や下降するかを表す。
(「攻撃+?」などは上昇するのは確かだが具体的な効果量が不明なものなので、わかる方がいたら編集してください。)

温暖期

効果	食材1	食材2	材料費	料理名
体力+50 スタミナ+25	米虫	長寿ジャム	1010	オッタマケーキ
体力+40 スタミナ+25	古代豆	スパイスワーム		ドクドクドリア
体力+20 スタミナ+50 攻撃	ブタせんべい	スパイスワーム		ドッカンスープ
体力+20	古代豆	銀シャリ草		ドッカンスープ
体力+10 スタミナ+25 防御+10	米虫	ドライマーガリン	130	ガッツチャーハン
体力+10 スタミナ+25 攻撃	米虫	ホピ酒	330	パッパラパスタ
体力+10 スタミナ+25	米虫	オンブウオ	60	ホクホク鍋
体力+10	ウォーミル麦	オンブウオ	110	ヒーヒーカレー
体力+10	ジャンゴネギ	ミックスピーズ	200	ビックリシチュー
体力-10 スタミナ-25 攻撃	ホワイトレバー	米虫	130	ドクドクドリア
防御 スタミナ	ジャンゴネギ	ドライマーガリン	150	オッタマケーキ
防御+20	スネークサーモン	ドライマーガリン		
体力-10 スタミナ-25	ジャンゴネギ	米虫	80	ドッカンスープ
変化無し	ホワイトレバー	ジャンゴネギ	150	ランランサラダ
変化無し	スライスサボテン	レッドオイル	200	ビックリシチュー
変化無し	ジャンゴネギ	サシミウオ	140	コロコロッケ
変化無し	ホピ酒	ホワイトレバー	400	アンアンゾースイ
変化無し	プレスワイン	ロイヤルチーズ	1480	ビックリシチュー
変化無し	頑固パン	米虫	380	オッタマケーキ
体力+10 スタミナ+25	米虫	スライスサボテン	130	ジャンボピザ
体力-10 スタミナ-50	古代豆	シモフリトマト		パッパラパスタ

寒冷期

効果	食材1	食材2	材料費	料理名
体力+50 スタミナ+50	古代豆	シモフリトマト		パッパラパスタ
体力+50 スタミナ+25	銀シャリ草	ジャンゴネギ		オッタマケーキ
体力+50 攻撃	ポポノタン	古代豆		ヒーヒーカレー
体力+50 防御+10	猛牛バター	古代豆		ジャンボピザ
体力+50	銀シャリ草	ホワイトレバー		ジャンボピザ
体力+30	ウォーミル麦	銀シャリ草		ポッコリフライ
体力+10 スタミナ+25 攻撃	ポポノタン	レッドオイル	300	ホクホク鍋
体力+10 スタミナ+25	ホワイトレバー	米虫	130	ドクドクドリア
体力+? スタミナ	ジャンゴネギ	スパイスワーム		ジャンボピザ
スタミナ+? 防御	スライスサボテン	オンブウオ	130	ホクホク鍋
スタミナ+25 攻撃	スライスサボテン	ポポノタン	300	パッパラパスタ

スタミナ+25	スパイスワーム	ホピ酒		ポッコリフライ
攻撃	ポポノタン	オンブウオ	230	ランランサラダ
攻撃	ポポノタン	ウォーミル麦	280	ホクホク鍋
スタミナ+25	ジャンゴーネギ	レッドオイル	150	アンアンゾースイ
体力+10	ジャンゴーネギ	米虫	80	ドッカンスープ
体力-10 スタミナ-25 防御	スパイスワーム	オンブウオ		ドッカンスープ
変化無し	ホワイトレバー	ウォーミル麦	180	グラグラタン
変化無し	ジャンゴーネギ	ウォーミル麦	130	アンアンゾースイ
変化無し	ジャンゴーネギ	ホワイトレバー	150	ランランサラダ
変化無し	ジャンゴーネギ	頑固パン	400	ドッキリゾット
変化無し	ジャンゴーネギ	サシミウオ	140	コロコロッケ
変化無し	ジャンゴーネギ	ミックスビーンズ	200	ビクリシチュー
スタミナ-50	ジャンゴーネギ	スライスサボテン	150	ドッカンスープ
スタミナ-25 攻撃	ジャンゴーネギ	ホピ酒	350	ドクドクドリア
スタミナ+25 防御	ジャンゴーネギ	ドライマーガリン	150	オッタマケーキ
全能力	モンスターエッグ	スパイスワーム		ホクホク鍋

繁殖期

効果	食材1	食材2	材料費	料理名
体力+50 スタミナ+50	ウォーミル麦	ドスヘラクレス		ガッツチャーハン
体力+40 スタミナ+25	ミックスビーンズ	パワーロード	550	パッパラパスタ
体力+30 スタミナ+25	ミックスビーンズ	レアオニオン	400	オッタマケーキ
体力+40	頑固パン	ウォーミル麦	430	パッパラパスタ
体力+30	頑固パン	ミックスビーンズ	500	ポッコリフライ
体力+20	頑固パン	ポポノタン	550	ジャンボピザ
体力+30 防御+10	頑固パン	猛牛バター	750	ホクホク鍋
体力+30 スタミナ-25	頑固パン	スライスサボテン	450	オッタマケーキ
体力+10 スタミナ+25	銀シャリ草	ジャンゴーネギ		オッタマケーキ
体力+10 スタミナ+25 攻撃	ホワイトレバー	パワーロード	500	ホクホク鍋
体力+10 攻撃	ウォーミル麦	ホワイトレバー	180	グラグラグラタン
体力+10 スタミナ-25 攻撃	ホワイトレバー	米虫	130	ドクドクドリア
スタミナ+50	ジャンゴーネギ	レアオニオン	300	ジャンボピザ
スタミナ+25 防御力	ロイヤルチーズ	レアオニオン	1130	パッパラパスタ
スタミナ+25 防御力	サシミウオ	レアオニオン	340	ホクホク鍋
体力+?	ジャンゴーネギ	頑固パン	400	ドッキリゾット
体力+? スタミナ-?	ジャンゴーネギ	米虫	80	ドッカンスープ
体力+10	ポポノタン	ウォーミル麦	280	ホクホク鍋
攻撃+? 防御	ホワイトレバー	サシミウオ	190	オッタマケーキ
攻撃力 防御力	モンスターエッグ	ホワイトレバー		オッタマケーキ
防御	ジャンゴーネギ	サシミウオ	140	コロコロッケ
変化無し	ジャンゴーネギ	ホワイトレバー	150	ランランサラダ
変化無し	スライスサボテン	ウォーミル麦	180	ビクリシチュー
変化無し	ポポノタン	ホワイトレバー	300	アンアンゾースイ