

## 行動記録表（裏）

午後6時	10	20	30	40	50	7時00
午後7時	10	20	30	40	50	8時00
午後8時	10	20	30	40	50	9時00
午後9時	10	20	30	40	50	10時00
午後10時	10	20	30	40	50	11時00
午後11時	10	20	30	40	50	12時00
午前0時	10	20	30	40	50	1時00
午前1時	10	20	30	40	50	2時00
午前2時	10	20	30	40	50	3時00
午前3時	10	20	30	40	50	4時00
午前4時	10	20	30	40	50	5時00
午前5時	10	20	30	40	50	6時00

今回の行動記録に際して問題点があればお書き下さい

( )

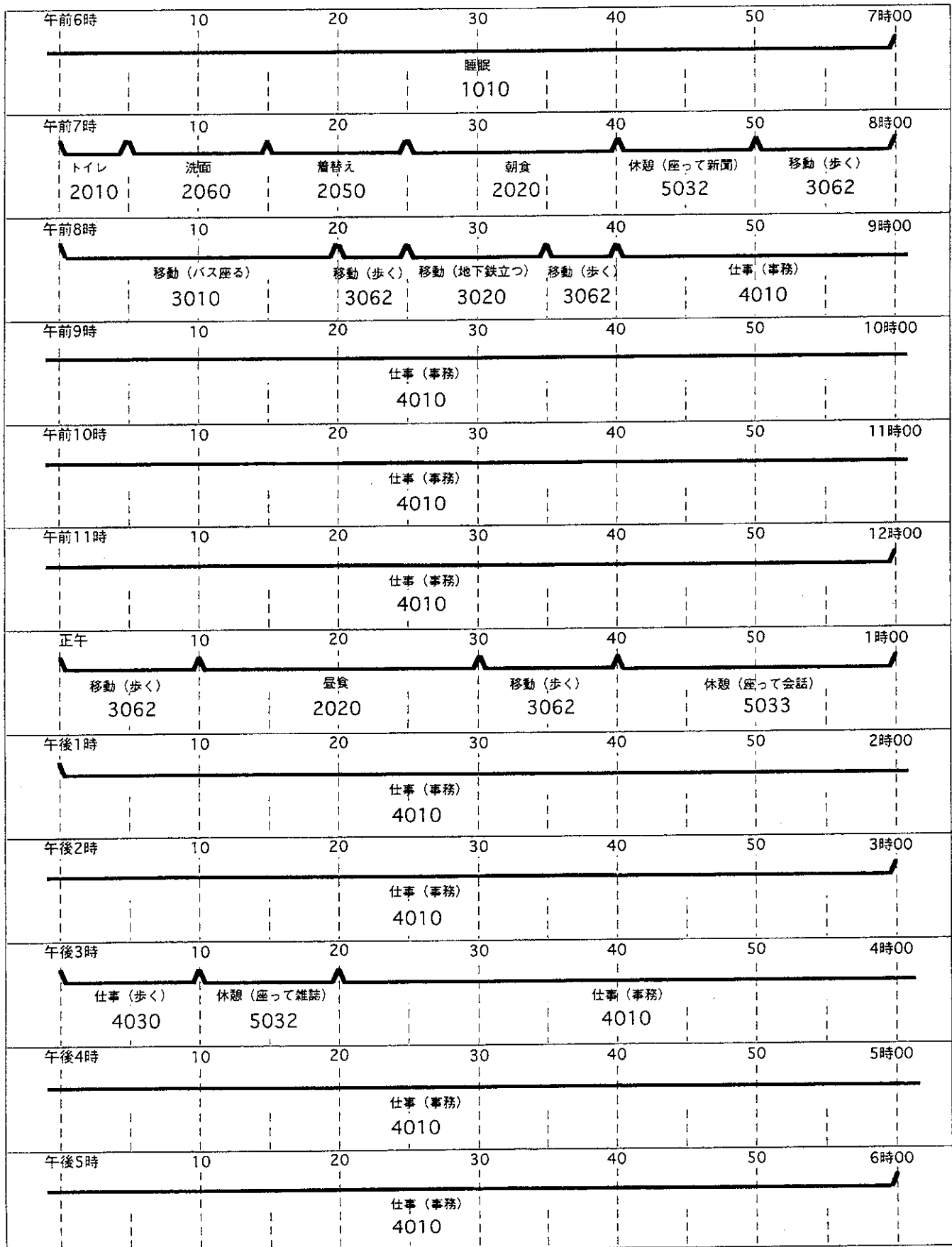
(記入例)

行動記録表 (表)

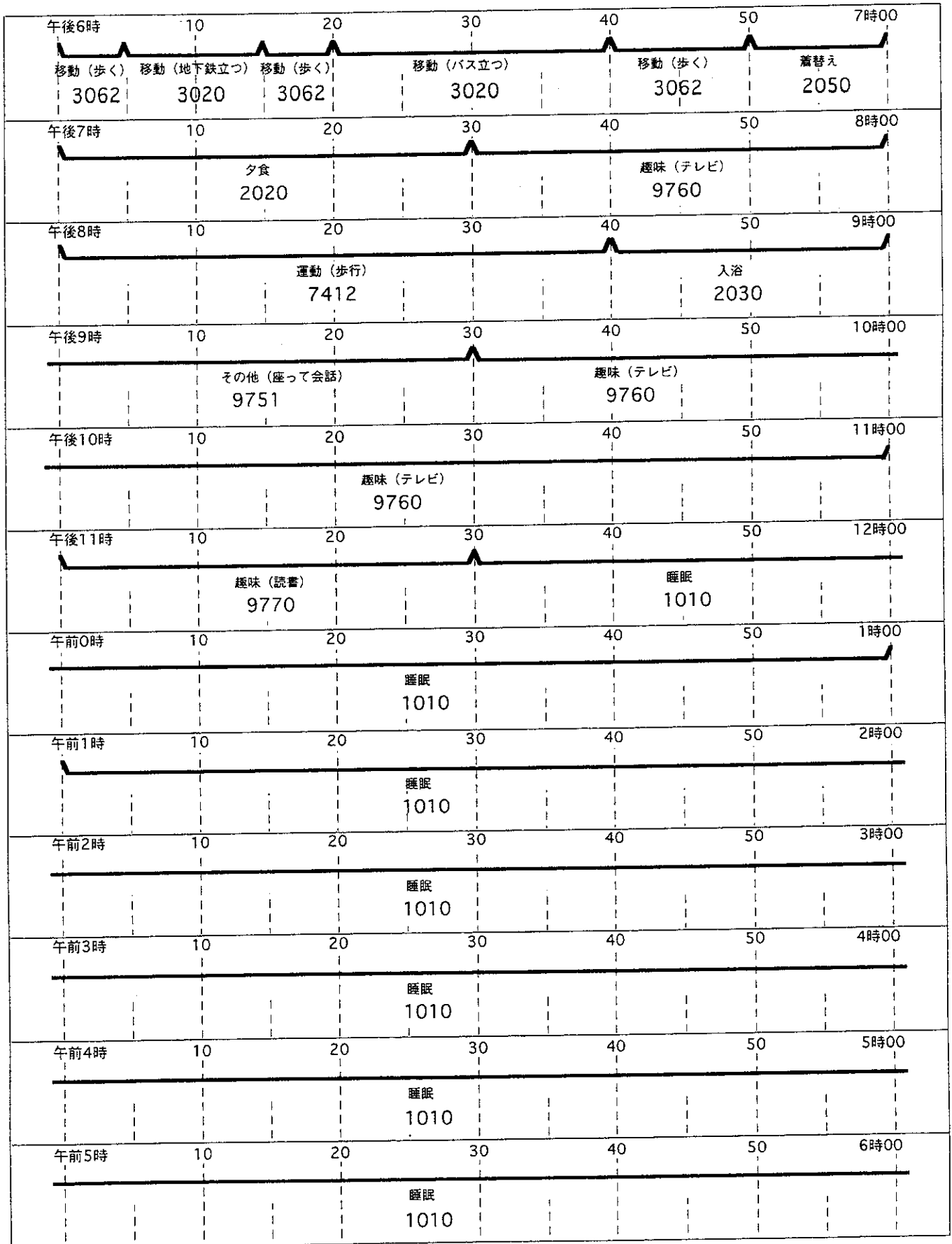
ID 10203

氏名 生活太郎

記録日 平成 11年 3月 4日 (木) 平日・休日



# 行動記録表（裏）



今回の行動記録に関して問題点があればお書き下さい

( )

## 行動記録マニュアル

### 1. 行動記録表への記入法

個人ID、氏名、記録日の記入、および平日・休日の選択を行う。

記入例を参考にして、行動の継続時間、行動の内容、およびそのコード番号を行動記録表に記入する。継続時間は直線で示し、その行動の開始時と終了時の部分を跳ね上げる。行動内容は身体活動コード表に記載されている名目で記入し、行動の具体的内容を行動名の後に（ ）で記入する。行動名の下にコード番号を記入する。

### 2. 身体活動コード表について

#### 1) 見出し

睡眠（1010）、身の回り（2000台）、移動（3000台）、仕事（4000台）、休憩（5000台）、家事（6000台）、運動（7000台、8000台）、趣味（9000台）

#### 2) 仕事か仕事以外か

ある行動を仕事として行っている場合は、仕事のコードグループ（4000台）からコード番号を選択して記入する。仕事のコードグループにその行動がなく、他のコードグループの中にある場合は、そのコードを記入し、コード番号の後に（仕事）と記入する。特殊な例として、プロスポーツ選手などの場合はこの記入法を用いる。

#### 3) 自由記入について

行動の内容が身体活動コード表にない場合に行う。自由記入コードを記入し、行動の内容およびその強度を記入する。この場合、強度が近いと思われる他の行動の強度を参照にして、自分で強度を判断する。自由記入コードは、身の回り（2000）、移動（3000）、仕事（4000）、休憩（5000）、家事（6000）、運動（7000）、趣味（9000）である。

身体活動コード表

コード	METs	分類	種目
1010	0.8	睡眠	
2000		身の回り	自由記入
2010	1.0		トイレ(座る)
2020	1.5		食事
2030	2.0		入浴
2031	4.0		シャワー(立つ)
2040	2.5		寝床の準備
2050	2.5		着替え
2060	2.5		洗顔、歯磨き、ひげそり、化粧
2070	1.3		性的行為
3000		移動	自由記入
3010	1.3		車(他の人が運転)、公共交通機関(座る)
3020	2.0		公共交通機関(立つ)
3030	2.0		車の運転
3040	2.5		原付
3050	4.0		自転車
3061	2.5		歩行(3km/h、ゆっくり)
3062	3.0		歩行(4km/h、普通)
3063	3.5		歩行(5km/h、速い)
3065	6.0		歩行(上り坂)
4000		仕事	自由記入
4010	1.5		座り仕事(事務仕事、執筆、タイプ打ちなど)
4011	1.5		会議、会話
4012	1.3		車の助手席
4013	2.0		車の運転
4014	2.5		フォークリフト、クレーン操作
4020	2.5		軽い立ち仕事(バーテンダー、店員、資料整理など)
4021	3.0		中等度の立ち仕事(車の修理、パッキング、看護など)
4022	4.0		きつい立ち仕事(パン屋、ペンキ塗りなど)
4030	3.5		歩き仕事
4031	4.0		歩き仕事(10kg以下の軽い荷物を持って)
4032	5.0		歩き仕事(10-20kgの荷物を持って)
4111	2.5		農業(トラクターの運転、田植え(機械))
4112	6.0		農業(田植え(手))
4113	4.5		農業(果樹園)
4114	3.5		農業(酪農)
4115	4.5		農業(家畜の飼育)
4116	1.5		農業(搾乳(機械))
4117	3.0		農業(搾乳(手))

64

コード	METs	分類	種目
4118	8.0	仕事	農業(養鶏場)
4130	8.0		林業(一般)
4131	4.5		林業(伐採(電動鋸))
4132	6.0		林業(植林)
4133	11.0		林業(木材運搬)
4140	6.0		炭鉱
4210	7.0		土木工事
4211	2.0		道路工事(交通整理)
4212	6.0		道路工事(重機)
4220	5.5		建築
4231	2.5		機械工(板金)
4232	3.0		機械工(旋盤、溶接)
4241	4.5		自動車整備工
4251	3.5		電気工、配管工
4261	5.0		庭師
4262	7.0		石工
4271	2.3		印刷業(立つ)
4411	2.5		洋服屋
4412	4.0		クリーニング屋(アイロン掛け)
4421	2.0		運転手(車、タクシー、トラック)
4422	3.0		運転手(バス)
4423	6.5		運送業、引越業(荷物の積み降ろし)
4431	2.5		女中、お手伝い
4441	3.0		俳優、劇場での仕事
4451	4.0		マッサージ師
4461	12.0		消防士
5000		休憩	自由記入
5010	0.8		眠る
5020	0.9		横になる
5031	1.0		座る(テレビ、音楽)
5032	1.3		座る(読書)
5033	1.5		座る(会話、電話)
5040	1.8		立つ(会話、電話)
6000		家事	自由記入
6011	2.3		皿洗い、食器の片づけ
6012	2.5		料理、食事の準備
6021	2.5		屋内掃除
6022	2.5		ごみすて、片づけ
6023	4.0		車庫、歩道、屋外の掃き掃除
6024	4.5		窓拭き
6025	5.5		床の拭き掃除
6031	2.0		洗濯(立って)

コード	METs	分類	種目
6040	2.3	家事	買い物
6051	2.3		アイロンかけ
6052	1.5		編みもの、縫いもの
6061	2.0		寝床の準備
6071	3.5		家財道具(軽い物)の出し入れ
6072	6.0		家具(重い物)の移動
6081	2.5		子供と遊ぶ(座る)
6082	2.8		子供と遊ぶ(立つ)
6083	4.0		子供と遊ぶ(歩く)
6091	3.0		子供の世話(座る)
6092	3.5		子供の世話(立つ)
6101	4.0		屋根の雪掻きをする
6102	6.0		雪をシャベルでよける
7000		運動	自由記入
7011	2.5	運動・球技	野球、ソフトボール(キャッチボール)
7012	4.0		野球、ソフトボール(審判)
7013	5.0		野球、ソフトボール(一般)
7014	6.0		野球、ソフトボール(投手)
7021	7.0		サッカー(試合以外)
7022	10.0		サッカー(試合)
7031	6.0		テニス(ダブルス)
7032	8.0		テニス(シングルス)
7040	12.0		スカッシュ
7051	7.0		ラケットボール(試合以外)
7052	10.0		ラケットボール(試合)
7060	4.0		卓球
7071	3.0		ゴルフ(練習)
7072	3.5		ゴルフ(カートに乗る)
7073	4.5		ゴルフ(ラウンド一般)
7074	5.0		ゴルフ(カートを引く)
7075	5.5		ゴルフ(クラブを担ぐ)
7080	2.5		ゲートボール
7091	4.5		バトミントン(試合以外)
7092	7.0		バトミントン(試合)
7101	4.5		バスケットボール(シュート練習)
7102	6.0		バスケットボール(試合以外)
7103	7.0		バスケットボール(審判)
7104	8.0		バスケットボール(試合)
7111	3.0		バレーボール(試合以外)
7112	4.0		バレーボール(試合)
7120	8.0		ビーチバレー
7131	8.0		ハンドボール(試合以外)
7132	12.0		ハンドボール(試合)

65

コード	METs	分類	種目
7140	5.0	運動・球技	ドッジボール
7150	10.0		ラグビー
7161	2.5		アメフト(キャッチボール)
7162	8.0		アメフト(試合以外)
7163	9.0		アメフト(試合)
7170	8.0		ホッケー
7310	10.0	運動・格闘技	柔道、剣道、空手
7320	6.0		レスリング、相撲
7331	6.0		ボクシング(バンチングバッグ)
7332	9.0		ボクシング(スパーリング)
7333	12.0		ボクシング(試合)
7340	6.0		フェンシング
7350	3.5		アーチェリー、弓道
7411	2.5	運動・陸上	散歩
7412	3.0		歩行(4km/h、ふつう)
7413	3.5		歩行(5km/h、速い)
7414	6.5		競歩
7420	7.0		ジョギング
7431	8.0		ランニング(普通、8km/h)
7432	12.5		ランニング(速い、12km/h)
7433	16.0		ランニング(極めて速い、16km/h)
7441	6.0		ハイキング
7442	8.0		山登り
7443	11.0		ロッククライミング
7511	3.0	運動・体操	ラジオ体操
7513	4.0		ストレッチ、ヨガ
7514	4.0		太極拳
7515	4.5		美容体操(家庭内で行う軽い運動)
7521	5.5		ヘルスクラブでの運動
7522	6.0		エアロビクス
7531	3.0		ダンベル
7532	6.0		重量挙げ、ボディビルディング
7541	8.0		サーキットトレーニング(腕立て伏せ、腹筋)
7542	10.0		縄跳び
7611	4.0	運動・乗物	自転車(普通、16km/h以下)
7612	8.0		自転車(速い、20km/h以上)
7613	12.0		自転車(競技、25km/h以上)
7621	5.0		一輪車
7622	5.0		スケートボード
7623	7.0		ローラースケート
7631	2.5		乗馬(ゆっくり)
7632	4.0		乗馬(一般)
7633	6.5		乗馬(速駆け)

コード	METs	分類	種目
7701	3.0	運動・水中	水中歩行 (60秒/25m)
7702	3.5		水中歩行 (50秒/25m)
7710	6.0		水泳 (娯楽)
7720	8.0		水泳 (トレーニング)
7731	8.0		競泳 (背泳)
7732	10.0		競泳 (平泳ぎ)
7733	11.0		競泳 (バタフライ)
7734	11.0		競泳 (クロール)
7740	8.0		シンクロナイズドスイミング
7750	10.0		水球
7760	3.0		ウォーターバレー
7771	3.5		カヌー、ボート (娯楽)
7772	12.0		カヌー、ボート (競技)
7780	2.5		ボート (船外機付き)
7790	3.0		ヨット
7811	3.0		ウインドサーフィン (娯楽)
7812	5.0		ウインドサーフィン (競技)
7820	3.0		サーフィン
7830	6.0		水上スキー
7840	7.0		ジェットスキー
7850	5.0		シュノーケリング
7860	7.0		スキndaイビング、スキューバーダイビング
7910	3.5	運動・空中	ハングライダー
7920	3.5		スカイダイビング
8011	5.5	運動・冬季	アイススケート (娯楽)
8012	9.0		アイススケート (練習)
8013	15.0		アイススケート (競技)
8020	8.0		アイスホッケー
8030	7.0		スキー (一般)
8031	8.0		スキー (クロスカントリー)
8032	14.0		スキー (クロスカントリー競技)
8040	7.0		そり、ボブスレー
8050	3.5		スノーモービル
8111	2.5	運動・娯楽	釣り (座る)
8112	3.5		釣り (川岸で立つ)
8113	6.0		釣り (川中で立つ)
8120	5.0		ハンティング
8130	2.5		ビリヤード
8140	2.5		ダーツ
8150	3.0		ボウリング
8160	3.0		フリスビー
8171	3.0		社交ダンス
8172	5.5		ディスコ
8510	4.0	運動・その他	スポーツの指導、コーチ

コード	METs	分類	種目
9000		趣味	自由記入
9011	3.0	趣味・日曜大工	配線、配管
9021	4.5		内装 (壁紙、絨毯など)
9031	4.5		大工仕事
9041	5.0		潢の掃除
9051	5.0		外装 (ペンキ塗りなど)
9052	6.0		屋根葺き
9061	3.0		自動車の修理
9062	4.5		洗浄、ワックスかけ
9110	5.0	趣味・園芸	庭仕事 (一般)
9121	6.0		庭造り (重い道具を用いる)
9122	4.0		苗木、灌木を植える
9123	4.5		木を植える
9124	5.0		芝、小石を敷く
9125	2.5		種を植える、肥料をやる
9131	1.5		水撒き
9141	4.5		草むしり
9151	4.5		木の手入れ
9161	5.5		芝刈り
9171	3.0		庭掃除
9211	1.8	趣味・楽器演奏	アコーディオン (座る)
9212	2.0		チェロ、フルート、木管楽器、ギター (座る)
9213	2.5		ピアノ、オルガン (座る)
9214	2.5		指揮 (立つ)
9215	2.5		トランペット、バイオリン、ギター (立つ)
9216	3.5		トロンボーン (立つ)
9217	4.0		ドラム (座る)
9218	4.0		ブラスバンド、バトントワラー (歩く)
9710	1.5	趣味・その他	習いごと (茶道、華道、書道、そろばんなど)
9720	1.5		勉強、講演を聴く (座る)
9731	1.5		執筆、絵を描く、ゲームをする (座る)
9732	2.0		絵を描く、ゲームをする (立つ)
9740	1.5		カラオケ
9751	1.5		会話、電話 (座る)
9752	1.8		会話、電話 (立つ)
9760	1.0		テレビを観る、音楽を聴く (座る)
9770	1.3		読書 (座る)
9780	1.5		手芸
9790	2.3		買い物 (ゆっくり歩く)

# 食事記録表 (表)

ID \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

記録日 平成 年 月 日 ( ) 平日・休日

	食べた物	コード	量	食べた物	コード	量
朝食						
昼食						
夕食						
夜食						
間食						



# 食事記録表 (裏)

記録日      平成      年      月      日 (      )      平日・休日

	食べた物	コード	量	食べた物	コード	量
朝食						
昼食						
夕食						
夜食						
間食						

(記入例)

## 食事記録表 (表)

ID 1010002

氏名 生活太郎

記録日 平成 10 年 11 月 16 日 (月)

平日・休日

	食べた物	コード	量	食べた物	コード	量
朝食	クリームパン	1462	1			
昼食	ご飯 肉団子甘酢 かぼちゃの含め煮 生揚げの網焼き ひじきの煮物 冷ややっこ	1001 3202 5301 4101 6503 4001	1.5 0.25 0.5 1 1 0.25	小松菜と油揚げのみそ汁	9502	1
夕食	ご飯 牛肉の網焼き チキンの照り焼き ポテトサラダ 柴漬け 豚汁	1001 3002 3306 9113 9603 9507	2 0.5 1 0.5 1 1			
夜食						
間食	レアチーズケーキ	7204	1			

## 食事記録マニュアル

### 1. 食事記録表への記入法

個人ID、氏名、記録日の記入、および平日・休日の選択を行う。

記入例を参考にして、各食事ごとに、食べた料理、そのコード番号、および食べた量を食事記録表に記入する。

### 2. 食事コード一覧について

#### 1) 見出しコード番号対応表

見出し	コード番号	野菜類	5001～5851	漬け物	9601～9610
穀類	1001～1521	いも類	6001～6303	菓子類	7001～7233
牛乳・乳製品	2001～2010	きのこ・海藻類	6501～6503	果実類	7501～7521
卵	2041～2054	天ぷら	9001～9014	嗜好飲料	8001～8113
肉類	3001～3318	サラダ	9101～9119	アルコール飲料	8501～8508
魚介類	3501～3805	付け合わせ	9201～9216	ソース	9701～9711
肉・魚加工品	3901～3913	複合料理	9301～9309	ドレッシング	9751～9754
豆類・豆製品	4001～4501	汁もの	9501～9559	飲料添加物	9801～9804

天ぷら、サラダ：肉類、魚介類、野菜類など種々の食材が少しずつ使われるので、特別項目を設けた。

付け合わせ：メインディッシュと同じ皿に少量ついてくるもの。

複合料理：鍋物など数人が一つの鍋で食べる場合は、自分が食べた食材の量の把握が困難であるため、全体を一つの料理としてとらえ、何人前食べたかを記入する。

ソース、ドレッシング、飲料添加物：これらを用いることの多い料理群の下に配置した。

#### 2) 分量

食べた量は、食事コード一覧に記載されている量（目安量）と比較しながら記入する。後に（ ）の記載がない「1人前」は、一般の料理店で通常に出される量を想定している。食事コード一覧に記載されている量と同じ量を食べたときには「1」を記入、その2倍の量を食べたときには「2」、記載されている量より食べた量がやや少なめならば例えば「0.8」、半分の量なら「0.5」と記入する。

食事コード一覧

見出し	分類	コード	料理名	分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)		
穀類	ご飯	1001	ご飯	茶碗軽く1杯	160	2.8	0.5	34.3		
		1002	豆ご飯	茶碗軽く1杯	175	4.0	0.6	36.1		
		1003	かやくご飯	茶碗軽く1杯	209	4.9	3.6	37.7		
		1004	赤飯	茶碗軽く1杯	193	4.9	1.0	38.7		
		1005	おかゆ	茶碗1杯	85	1.6	0.3	18.0		
		1006	自家製おにぎり(梅干し)	1個	164	3.1	0.6	35.4		
		1007	自家製おにぎり(サケ)	1個	193	7.7	1.7	35.1		
		1008	コンビニのおにぎり(タラコ)	1個	115	4.0	1.0	25.0		
		1009	コンビニのおにぎり(五目)	1個	177	5.6	1.8	33.8		
		丼物	丼物	1031	卵丼	1人前	575	17.5	7.2	103.9
1032	親子丼			1人前	633	22.8	12.8	98.7		
1033	カツ丼			1人前	940	31.4	37.4	109.0		
1034	牛丼			1人前	719	27.6	20.8	97.5		
1035	天丼			1人前	745	19.8	19.1	113.3		
1036	うなぎ丼			1人前	713	26.5	20.9	95.5		
1037	鉄火丼			1人前	605	42.6	3.6	93.9		
1038	釜飯			1人前	514	19.7	7.1	87.7		
寿司	寿司			1051	自家製ちらし寿司	1人前	480	10.9	3.8	97.4
				1052	江戸前ちらし寿司	1人前	613	30.5	6.7	101.8
		1053	にぎり寿司	1人前	490	27.2	9.8	68.5		
		1054	鉄火巻	1本	142	10.8	0.9	23.7		
		1055	かっぱ巻	1本	90	2.0	0.3	19.4		
		1056	いなり寿司	1個	95	3.0	3.5	12.2		
		1057	太巻	1切れ	62	1.5	0.5	17.7		
		1058	伊達巻	1切れ	108	4.0	2.7	15.9		
		1059	手巻(シーチキン)	1本	163	4.8	1.7	31.4		
		1060	手巻(納豆)	1本	156	5.4	1.9	28.5		
カレーライス	カレーライス	1081	ポークカレー	1人前	928	23.2	39.4	113.5		
		1082	チキンカレー	1人前	850	23.8	31.1	113.2		
		1083	ビーフカレー	1人前	887	24.2	34.8	113.3		
		1084	シーフードカレー	1人前	568	18.4	10.5	97.0		
			(注) カツカレーのカツなどは別個記入する							
中華料理	中華料理	1101	チャーハン	1人前	776	18.7	35.1	89.6		
		1102	中華飯	1人前	668	24.0	20.9	89.4		
		1103	天津飯	1人前	662	19.1	24.7	84.0		
		1104	中華ちまき	1個	288	11.1	9.1	38.2		
韓国料理	韓国料理	1121	ビビンバ	1人前	497	10.7	10.0	87.4		
		1122	クッパ	1人前	340	15.0	7.1	50.3		
西洋料理	西洋料理	1131	エビピラフ	1人前	541	12.9	12.1	90.4		
		1132	チキンライス	1人前	646	15.5	23.3	86.6		
		1133	オムライス	1人前	750	22.1	25.1	101.4		
		1134	ハヤシライス	1人前	645	19.8	21.6	87.6		
		1135	ドライカレー	1人前	572	14.7	18.8	81.7		
		1136	ドリッパ	1人前	760	22.5	21.3	111.0		
		1137	リゾット	1人前	427	13.8	14.4	54.7		
もち	もち	1151	雑煮(すまし仕立て)	汁椀1杯(もち1個)	158	7.4	3.5	25.1		
		1152	雑煮(みそ仕立て)	汁椀1杯(もち1個)	175	8.0	2.1	29.7		
うどん・そば	うどん・そば	1201	かけうどん・そば	1杯	351	9.1	1.1	66.6		
		1202	きつねうどん・そば	1杯	481	14.4	7.8	77.2		
		1203	月見うどん・そば	1杯	440	16.3	6.8	68.2		
		1204	山かけうどん・そば	1杯	476	14.6	7.1	78.6		
		1205	天ぷらうどん・そば	1杯	594	22.5	19.5	74.9		
		1206	肉南蛮うどん・そば	1杯	404	13.1	7.9	61.2		
		1207	カレーうどん	1杯	444	17.6	6.5	71.5		
		1208	なべ焼きうどん	1人前	539	22.4	13.3	75.2		
		1209	ざるそば・うどん	1皿	277	9.8	1.7	53.0		
		1221	冷やしそめん	1人前	417	12.0	1.9	80.8		
そうめん	そうめん	1222	五目冷やしそめん	1人前	532	28.6	5.1	87.4		
		1231	ラーメン	1杯	472	9.7	20.6	61.7		
中華	中華	1232	チャーシューめん	1杯	534	15.8	23.1	65.0		
		1233	五目ラーメン(チャンポンめん)	1杯	694	17.0	39.1	68.0		
		1234	ワンタンめん	1杯	658	30.9	13.7	95.2		
		1235	五目焼きそば	1人前	973	34.0	54.5	79.0		
		1236	冷やし中華	1人前	473	18.6	13.4	64.7		
		1237	汁ビーフン	1人前	439	20.9	6.7	69.3		
		1238	焼きビーフン(野菜あん)	1人前	616	11.0	30.2	70.3		
		1239	インスタントの焼きそば	1人前	511	15.1	18.8	70.4		
パスタ	パスタ	1251	スパゲティ(ミートソース)	1人前	653	22.6	26.9	73.8		
		1252	スパゲティ(ナポリタン)	1人前	628	17.6	24.5	80.2		
		1253	スパゲティ(カルボナーラ)	1人前	709	24.9	35.0	65.9		
		1254	スパゲティ(ボンゴレ)	1人前	465	16.9	15.6	59.6		
		1255	スパゲティ(たらこ)	1人前	517	19.6	14.8	72.0		
		1256	スパゲティ(和風きのこ)	1人前	547	16.5	20.9	76.5		
		1257	マカロニグラタン	1人前(グラタン皿)	586	17.8	31.3	54.2		
		1258	ラザニア	1人前(グラタン皿)	530	17.5	17.4	71.7		
食パン	食パン	1301	食パン	1枚(6枚切り)	117	3.8	1.7	21.6		
		1302	トースト(バター)	1枚(6枚切り)	204	5.0	7.6	28.8		
		1303	トースト(ジャム)	1枚(6枚切り)	214	5.1	2.3	43.5		
		1304	食パン(ピーナッツバター)	1枚(6枚切り)	305	11.4	14.8	33.4		
		1305	フレンチトースト	1枚(6枚切り)	326	10.4	14.5	37.9		
		1306	ピザトースト	1枚	338	12.1	15.7	36.4		

食事コード一覧

見出し	分類	コード	料理名	分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	
穀類	サンドイッチ	1321	サンドイッチ (野菜)	小4個 (12枚切り食パン3枚)	353	6.3	22.2	31.8	
		1322	サンドイッチ (チーズ)	小4個 (12枚切り食パン3枚)	408	12.2	26.1	29.8	
		1323	サンドイッチ (卵)	小4個 (12枚切り食パン3枚)	496	11.6	35.9	29.9	
		1324	サンドイッチ (ハム)	小4個 (12枚切り食パン3枚)	332	10.3	18.7	29.7	
		1325	サンドイッチ (ツナ)	小4個 (12枚切り食パン3枚)	570	17.7	40.2	31.8	
		1326	サンドイッチ (かつ)	小4個 (12枚切り食パン3枚)	681	21.4	44.8	44.4	
	ロールパン	1341	レーズンパン	1個	78	2.0	1.1	15.0	
		1342	バターロール	1個	84	2.7	1.6	14.8	
	クロワッサン	1351	クロワッサン	1個	173	2.7	11.3	15.2	
		1352	クロワッサンサンド (ハム)	1個	335	10.3	25.9	14.0	
	フランスパン	1361	フランスパン	1切れ	88	2.6	0.5	17.3	
		1362	ガーリックトースト	1個	121	2.6	4.0	17.5	
	ハンバーガー	1371	チーズバーガー	1個	326	15.7	16.4	28.8	
		1372	てりやきバーガー	1個	461	14.6	27.9	32.6	
		1373	チキンフィレサンド	1個	440	21.0	24.6	33.5	
		1374	フィッシュバーガー	1個	404	15.0	21.5	37.5	
	調理パン	1401	ホットドック	1個	351	9.7	17.9	36.3	
		1402	コロッケパン	1個	268	6.3	8.4	41.2	
		1403	焼きそばパン	1個	299	8.7	7.7	46.9	
		1404	カレーパン	1個	206	6.2	8.4	26.1	
		1405	コーンマヨネーズパン	1個	254	5.5	13.0	28.7	
		1406	アメリカンドッグ	1本	121	4.5	5.8	12.1	
		1407	ミートパイ	1個 (1切れ)	401	9.4	27.9	24.1	
		ピザ	1451	きのこピザ	1人前 (小皿)	543	27.0	23.8	80.3
			1452	シーフードピザ	1人前 (小皿)	564	32.8	22.9	79.5
			1453	ミックスピザ	1人前 (小皿)	633	30.1	30.5	82.3
	菓子パン	1461	あんパン	1個	226	5.2	1.8	47.0	
		1462	クリームパン	1個	206	4.4	3.2	39.6	
		1463	チョココロネ	1個	224	3.6	5.1	40.9	
		1464	メロンパン	1個	208	4.1	4.7	37.1	
		1465	デニッシュ	1個	301	4.9	16.4	33.3	
		1466	チーズ蒸しパン	1個	327	6.1	12.6	47.3	
		1467	スウィートポテトパイ	1個	248	2.9	16.4	21.4	
		ホットケーキ	1501	ホットケーキ	小1枚	183	4.0	7.4	7.4
			1502	ホットケーキ (バター)	小1枚	213	4.1	10.6	10.6
			1503	ホットケーキ (バター+シロップ)	小1枚	241	4.1	10.6	10.6
	1511		お好み焼き	1枚	408	23.4	14.8	14.8	
	シリアル	1512	たご焼き	6個	325	12.0	8.8	46.3	
		1521	コーンフレーク	1人前 (中皿)	139	2.2	0.6	31.0	
	牛乳・乳製品	2001	牛乳	200ml	118	5.8	6.4	9.0	
		2002	低脂肪牛乳	200ml	102	7.2	3.0	11.2	
		2003	ヨーグルト (プレーン)	150g	90	4.8	4.5	7.5	
		2004	ヨーグルト (脱脂加糖)	150g	114	5.3	0.2	23.3	
		2005	ドリンクヨーグルト (ジョア)	1本	96	5.7	1.0	16.2	
		2006	プロセスチーズ	1切れ (10g)	34	2.3	2.6	0.2	
		2007	チーズクラッカー	1個	34	1.6	1.9	2.3	
		2008	ハム巻きチーズ	1本	51	4.3	3.5	0.3	
		2009	ナチュラルチーズ、モッツァレラチーズ	1切れ (10g)	43	2.8	3.4	0.2	
2010		カッテージチーズ	10g	11	1.4	0.5	0.2		
卵		鶏卵	2041	生卵	1個	83	6.4	5.6	0.7
	2042		ゆで卵	1個	81	6.2	5.6	0.5	
	2043		温泉卵	1個	86	6.3	5.6	1.2	
	2044		卵豆腐	1個	85	6.5	5.6	1.1	
	2045		茶碗蒸し	1個	66	7.7	3.0	1.9	
	2046		いり卵	1人前 (小皿・卵1個分)	91	6.2	5.6	3.0	
	2047		スクランブルエッグ	1人前 (小皿・卵1個分)	134	6.4	11.2	0.9	
	2048		厚焼き卵	1切れ (卵0.5個分)	64	3.2	4.8	1.5	
	2049		う巻き卵	1切れ	113	6.2	8.2	2.1	
	2050		白玉焼き	1個	99	6.2	7.6	0.5	
	2051		ハムエッグ	1人前 (卵1個・ハム1枚)	152	9.5	11.6	0.7	
	2052		オムレツ	1人前 (小皿・卵1個分)	105	6.2	8.2	0.5	
	2053		カニたま	1人前 (小皿・卵1個分)	197	10.4	14.4	6.0	
	2054		ウナギとごぼうの卵とじ	1人前 (中皿・卵1個分)	437	29.4	25.3	17.5	
	肉類		牛肉	3001	牛肉のたたき	1人前 (6切れ)	130	17.9	3.8
3002		牛肉の網焼き		1人前 (100g)	228	20.3	12.2	5.4	
3003		ビーフステーキ		1人前 (100g)	259	19.6	18.7	0.5	
3004		牛焼き肉		1人前 (100g)	367	21.6	25.7	9.5	
3005		ビーフシチュー		1人前 (シチュー皿)	378	23.4	19.1	25.2	
豚肉		3101	ゆで豚 (ごまじょうゆ)	1人前 (100g)	270	19.6	17.7	5.9	
		3102	豚しょうが焼き	1人前 (100g)	317	19.8	22.6	5.8	
		3103	豚肉野菜いため	1人前 (小皿)	182	7.5	14	7.6	
		3104	豚豚	1人前 (100g)	483	21.7	28.4	33.5	
		3105	とんかつ	1人前 (100g)	419	22	28.1	15.9	
		3106	串カツ	1本	185	10.5	9.9	12.8	
		3107	豚の角煮	1人前 (3個)	348	13.4	21.6	18.0	

食事コード一覧

見出し	分類	コード	料理名	分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	
肉類	挽き肉	3201	ハンバーグ	1人前 (100g)	459	21.3	33.7	13.6	
		3202	肉団子甘酢	1人前 (中皿)	436	13.0	29.4	28.4	
		3203	ミートボールシチュー	1人前 (シチュー皿)	585	21.5	36.9	36.9	
		3204	ミートローフ	1人前 (1切れ)	428	19.8	24.5	31.2	
		3205	ロールキャベツ	小1個	121	6.7	7.5	5.8	
		3206	焼きギョーザ	1人前 (8個)	599	27.3	32.2	45.0	
		3207	蒸しシューマイ	1人前 (8個)	432	22.0	24.3	27.1	
		3208	揚げシューマイ	1人前 (8個)	561	22.0	38.3	27.1	
		3209	春巻き	1本	100	3.0	5.3	9.8	
	鶏肉	鶏肉	3301	バンバンジー (蒸し鶏のごまソースかけ)	1人前 (小皿)	114	16.5	3.5	4.8
			3302	鶏のから揚げ	1人前 (100g・5個)	279	18.1	18.7	6.5
			3303	鶏のから揚げ (骨付き)	1人前 (2個)	227	14.4	15.0	6.2
			3304	鶏の立田揚げ	1人前 (100g・5個)	171	16.8	8.2	4.7
			3305	ソテー (レモン)	1人前 (100g)	284	18.0	21.2	2.9
			3306	チキンの照り焼き	1人前 (100g・2切れ)	158	17.3	6.7	4.9
			3307	チキンカツ	1人前 (100g)	369	22.7	19.9	22.2
			3308	チキンクリームシチュー	1人前 (シチュー皿)	372	25.6	22.0	18.3
			3309	ローストチキン (鶏もも焼き)	1本	463	30.9	30.0	12.4
			3310	いりどり	1人前 (小皿)	250	12.8	11.9	24.0
			3311	鶏肉野菜いため	1人前 (中皿)	410	19.7	30.0	10.4
			3312	焼きとり (塩)	1本	49	6.0	2.5	0.0
			3313	焼きとり (たれ)	1本	60	6.3	2.5	2.0
			3314	焼きとり (レバー)	1本	42	7.1	1.2	0.3
			3315	鶏レバー甘辛煮	1人前 (小皿)	110	15.0	2.3	6.5
			3316	鶏レバーにらいため	1人前 (小皿)	159	8.4	11.2	5.1
			3317	つくね焼き	1本	140	10.2	9.0	2.5
			3318	鶏そばろ	1人前 (小皿)	96	6.7	5.7	3.6
	魚介類	刺身	3501	アジのたたき	1人前 (1尾分)	184	22.9	8.4	2.2
			3502	カツオのたたき	1人前 (7切れ)	122	20.0	1.5	6.1
			3503	しめサバ	1人前 (7切れ)	163	13.9	11.1	0.1
			3504	イワシの刺身	1人前 (1尾分)	178	16.0	11.1	1.6
			3505	マグロ (赤身) の刺身	1人前 (7切れ)	96	19.3	0.9	1.6
			3506	マグロの山かけ	1人前 (小鉢)	97	13.2	0.8	8.7
3507			カレイの刺身	1人前 (1尾分)	87	15.5	1.8	1.3	
3508			大正エビのカクテル	1人前 (5尾)	102	18.9	0.6	3.8	
3509			イカの刺身	1人前 (1尾分)	93	18.1	1.1	1.5	
3510			ホタテ貝の刺身	1人前 (小皿)	93	17.3	0.7	3.3	
焼きもの		焼きもの	3511	刺身盛り合わせ	1人前 (10個)	90	12.6	2.8	2.8
			3551	アジの塩焼き	1尾	182	22.8	8.4	1.9
			3552	イワシの塩焼き	1尾	90	7.9	5.6	1.1
			3553	サバの塩焼き	1人前 (1切れ)	176	14.3	11.7	1.9
			3554	サンマの塩焼き	1尾	179	14.8	11.4	2.5
			3555	カレイの塩焼き	1尾	83	15.2	1.8	0.6
			3556	カレイのムニエル	1尾	192	16.5	9.8	8.1
			3557	マグロの照り焼き	1人前 (1切れ)	177	19.4	7.4	5.2
			3558	ブリの照り焼き	1人前 (1切れ)	221	15.8	12.3	6.0
			3559	サケのホイル焼き	1人前 (1切れ)	198	21.1	11.7	1.5
			3560	サケのバター焼き	1人前 (1切れ)	245	21.0	16.5	0.4
			3561	ウナギの蒲焼き	1人前	358	20.3	19.7	19.4
煮もの		煮もの	3562	大正エビの塩焼き	1尾	17	3.7	0.1	0.0
			3563	イカの塩焼き	1匹	84	17.2	1.1	0.2
			3564	イカのしょうゆ焼き	1匹	89	16.1	1.0	1.4
			3601	アジのしょうが煮	1尾	207	23.8	8.3	7.5
			3602	アジの南蛮漬	1尾	292	24.1	14.4	13.9
			3603	イワシの酢煮	1尾	141	9.4	8.9	7.5
			3604	サバのみそ煮	1人前 (1切れ)	196	14.9	11.9	6.0
			3605	カレイの煮つけ	1尾	140	16.6	1.8	11.9
			3606	メバルの煮つけ	1尾	164	14.5	2.5	14.4
			3607	ワカサギのマリネ	1尾	37	1.4	3.0	1.0
炒めもの		炒めもの	3608	イカと里芋の煮物	1人前 (小皿)	194	13.9	0.9	33.3
	3651		エビのチリソース	1人前 (小皿)	208	20.0	8.6	11.0	
蒸しもの	蒸しもの	3652	イカの中巻いため	1人前 (中皿)	221	18.0	14.2	5.2	
		3701	カレイのホイル蒸し	1尾	114	15.8	5.1	1.8	
揚げもの	揚げもの	3702	アサリの酒蒸し	1人前 (小皿)	57	6.8	0.8	1.9	
		3751	アジのから揚げ (野菜あん)	1尾	357	24.1	20.9	17.1	
		3752	カレイのから揚げ	1尾	171	15.5	9.9	3.2	
		3753	白身魚のフリッター	1切れ	119	6.9	7.3	5.4	
		3754	サバの立田揚げ	1人前 (3個)	217	14.4	15.1	4.2	
		3755	イワシのフライ	1尾	188	10.1	10.8	11.3	
		3756	白身魚のフライ	1切れ	184	7.7	11.3	12.2	
		3757	サケのフライ	1人前 (1切れ)	342	24.3	20.4	12.5	
		3758	大正エビのフライ	1尾	52	4.1	2.5	2.6	
		3759	イカのリングフライ	1個	40	2.9	2.0	2.3	
		3760	ホタテ貝のフライ	1個	93	5.9	5.3	4.4	
		3761	カニクリームコロッケ	1個	192	6.9	16.1	17.1	
フライ用のソース	フライ用のソース	3762	カキフライ	1個	91	2.5	6.7	4.5	
		9701	ウスターソース	1人前	12	0.1	0.0	3.1	
		9702	タルタルソース	1人前	169	0.9	18.0	0.7	

食事コード一覧

見出し	分類	コード	料理名	分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	
魚介類	その他	3801	タコの酢の物	1人前 (小鉢)	53	9.1	0.4	2.8	
		3802	カニの酢の物	1人前 (小鉢)	107	17.8	1.6	4.4	
		3803	アサリの酢みそあえ	1人前 (小鉢)	75	5.7	1.1	12.5	
		3804	ホタテ貝のグラタン	1人前 (グラタン皿)	312	24.6	16.5	15.3	
		3805	カニシューマイ	1個	35	1.4	2.1	2.6	
肉・魚加工品		3901	ロースハム	1枚 (20g)	41	3.3	2.8	0.2	
		3902	焼きウインナー	1本	55	2.0	5.0	0.6	
		3903	焼きフランクフルト	1本	143	5.1	11.9	2.5	
		3904	フランクフルトとキャベツの煮込み	1人前 (スープ皿)	216	9.8	14.1	11.5	
		3905	コンビーフ	小1缶 (100g)	271	20.3	18.9	1.7	
		3906	コンビーフとキャベツの煮込み	1人前 (スープ皿)	309	23.9	19.4	6.6	
		3907	魚肉ソーセージ	1本 (60g)	100	6.9	4.5	7.6	
		3908	ソーセージと玉ねぎのカレーいため	1人前 (小皿)	238	7.5	17.5	12.0	
		3909	板わさ	1切れ	10	1.1	0.1	1.0	
		3910	かまぼこの野菜いため	1人前 (小皿)	146	6.8	9.2	9.0	
		3911	ちくわの煮物	1人前 (小鉢)	89	8.2	1.4	9.9	
		3912	ちくわの磯辺揚げ	1本	248	11.6	9.1	28.3	
		3913	はんぺんのバター焼き	大1枚 (60g)	121	6.1	7.2	7.1	
豆類・豆製品	豆腐	4001	冷ややっこ	1人前 (小皿)	91	8.9	5.1	2.0	
		4002	湯豆腐	1人前 (小鉢)	105	9.6	5.2	6.6	
		4003	豆腐田楽	1人前 (小皿)	115	8.1	5.6	7.0	
		4004	野菜あんかけ豆腐	1人前 (小鉢)	110	8.4	5.1	7.9	
		4005	マーボー豆腐	1人前 (小皿)	259	14.8	18.6	6.5	
		4006	豆腐ステーキ	1人前 (小皿)	117	7.0	9.0	1.2	
		4007	揚げ出し豆腐	1人前 (小鉢)	206	8.4	13.1	11.2	
		油揚げ	4051	油揚げの網焼き	1人前 (小皿・1枚分)	87	4.2	6.8	1.8
			4052	油揚げのごま酢あえ	1人前 (小鉢)	163	8.0	10.1	11.3
			4053	油揚げの袋煮	1人前 (小鉢)	281	17.9	17.9	7.1
	4054		油揚げとほうれん草の煮浸し	1人前 (小鉢)	52	4.7	1.9	4.9	
	生揚げ	4101	生揚げの網焼き	1人前 (小皿)	93	6.3	6.3	2.4	
		4102	生揚げと白菜の煮浸し	1人前 (小鉢)	108	7.0	5.8	5.7	
		4103	生揚げと野菜のみそいため	1人前 (小皿)	239	8.2	19.8	6.8	
	納豆	4151	納豆	1人前 (小鉢)	84	7.2	4.1	5.0	
		4152	卵納豆	1人前 (小鉢)	149	10.0	9.6	4.6	
	凍り豆腐	4201	凍り豆腐の含め煮	1人前 (小鉢)	111	8.7	5.4	8.4	
		4202	凍り豆腐の卵とじ	1人前 (小鉢)	206	14.9	10.9	11.0	
	大豆	4203	凍り豆腐のにらいため	1人前 (小鉢)	158	9.5	11.8	2.5	
		4251	こんぶ豆	1人前 (小皿)	155	7.8	3.8	24.2	
	枝豆	4252	五目豆	1人前 (小鉢)	128	8.2	3.8	16.3	
		4253	ボークビーンズ	1人前 (小鉢)	235	8.9	15.0	14.1	
	さやいんげん	4301	枝豆の塩ゆで	1人前 (小鉢・20個)	40	3.2	1.8	2.4	
		4351	さやいんげんのごまあえ	1人前 (小鉢)	97	4.3	5.4	8.8	
		4352	さやいんげんのみそいため	1人前 (小皿)	197	14.1	12.0	6.5	
		4401	きんとき豆の甘煮	1人前 (小鉢)	130	4.6	0.5	26.1	
大豆	4501	豆乳	1パック (200ml)	131	7.8	8.8	4.9		
野菜類	複合野菜料理	5001	五目煮	1人前 (小鉢)	163	6.2	3.5	24.0	
		5002	五目いため	1人前 (小皿)	217	8.5	14.7	12.1	
		5003	八宝菜	1人前 (中皿)	333	14.9	20.0	19.2	
		5004	ポトフ (牛肉・野菜の煮込み)	1人前 (シチュー皿)	234	21.8	3.7	27.6	
	にんじん	5101	にんじんの甘煮	1人前 (小皿)	34	0.8	0.1	7.7	
		5102	にんじんのきんぴら	1人前 (小鉢)	74	1.3	4.6	6.7	
	ほうれん草	5131	ほうれん草のお浸し	1人前 (小鉢)	35	5.3	0.3	4.0	
		5132	ほうれん草のからしあえ	1人前 (小鉢)	28	3.8	0.2	4.0	
		5133	ほうれん草のごまあえ	1人前 (小鉢)	89	5.3	4.5	8.7	
		5134	ほうれん草の白あえ	1人前 (小鉢)	106	7.6	5.0	9.6	
	小松菜	5135	ほうれん草と油揚げの煮浸し	1人前 (小鉢)	52	4.7	1.9	4.9	
		5161	小松菜のからしあえ	1人前 (小鉢)	30	4.0	0.3	4.3	
	チンゲン菜	5162	小松菜の油いため	1人前 (小皿)	85	3.1	6.7	3.5	
		5181	チンゲン菜の油いため	1人前 (小皿)	45	1.1	4.1	1.1	
	ピーマン	5182	チンゲン菜のミルク煮	1人前 (小皿)	124	6.8	7.1	7.7	
		5201	焼きピーマン	1個	4	0.2	0.0	0.9	
	さやいんげん	5202	ピーマンのいため煮	1人前 (小鉢)	71	1.2	4.1	6.3	
		5203	チンジャオロース (ピーマンと牛肉のいため物)	1人前 (小皿)	245	14.2	16.8	7.5	
		5204	ピーマンの肉詰め	1個	55	2.6	4.1	1.3	
		5231	さやいんげんのごまあえ	1人前 (小鉢)	97	4.3	5.4	8.8	
	グリーンアスパラガス	5232	さやいんげんのみそいため	1人前 (小皿)	197	14.1	12.0	6.5	
		5241	グリーンアスパラガスの牛肉巻き	1人前 (小皿)	168	14.8	8.0	6.2	
	にんにくの芽	5251	にんにくの芽と牛肉のいため物	1人前 (小皿)	304	19.0	18.5	12.2	
		5261	ブロッコリーとマッシュルームのいため物	1人前 (小皿)	125	7.0	6.7	12.5	
	かぼちゃ	5301	かぼちゃの含め煮	1人前 (小鉢)	123	2.3	0.2	27.7	
		5302	かぼちゃのそぼろ煮	1人前 (小鉢)	187	5.9	4.2	30.6	
		5303	かぼちゃのコロッケ	1個	212	5.2	14.2	15.4	
	白菜	5401	白菜のお浸し	1人前 (小鉢)	11	1.1	0.1	1.6	
		5402	白菜と生揚げの煮浸し	1人前 (小鉢)	108	7.0	5.8	5.7	
		5403	白菜のスープ煮	1人前 (小鉢)	56	2.5	4.1	2.2	
		5404	白菜のクリーム煮	1人前 (スープ皿)	90	2.7	5.8	6.4	
	キャベツ	5451	キャベツのお浸し	1人前 (小鉢)	19	1.3	0.1	3.7	
		5452	キャベツのスープ煮	1人前 (小鉢)	21	1.1	0.2	4.0	
		5453	キャベツのミルク煮	1人前 (小鉢)	163	7.0	10.5	10.3	
		5454	ロールキャベツ	小1個	121	6.7	7.5	5.8	
		5455	キャベツと豚肉の油いため	1人前 (小皿)	140	6.7	10.6	4.0	

食事コード一覧

見出し	分類	コード	料理名	分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)
野菜類	きゅうり	5501	もろぎゅう	1人前 (小鉢)	87	3.1	1.2	15.8
		5502	きゅうりもみ	1人前 (小鉢)	14	1.5	0.2	2.0
		5503	きゅうりとわかめの酢の物	1人前 (小鉢)	23	1.7	0.2	4.8
		5504	きゅうりとシラス干しの酢の物	1人前 (小鉢)	27	2.3	0.2	3.9
		5505	きゅうりとタコの酢の物	1人前 (小鉢)	45	6.1	0.4	3.9
		5506	きゅうりのごま酢あえ	1人前 (小鉢)	55	2.4	2.6	6.3
	なす	5551	焼きなす	1本	11	0.7	0.1	1.9
		5552	なす田楽	1本	74	1.2	5.4	4.8
		5553	なすのお浸し	1人前 (小鉢)	22	1.6	0.1	3.9
		5554	なすの煮物	1人前 (小鉢)	40	1.8	0.1	8.5
		5555	なすの油いため	1人前 (小皿)	103	2.0	8.1	5.3
	大根	5601	大根おろし	1人前 (小鉢)	19	1.2	0.1	3.6
		5602	大根おろしのシラスあえ	1人前 (小鉢)	25	1.6	0.2	4.4
		5603	紅白なます	1人前 (小鉢)	43	0.8	0.1	9.8
		5604	ふるふき大根	1個	63	2.3	0.8	11.4
		5605	大根の煮物	1人前 (小鉢)	45	1.5	0.1	9.7
	かぶ	5651	かぶとわかめの酢の物	1人前 (小鉢)	26	1.2	0.1	5.5
		5652	かぶの煮物	1人前 (1.5個分)	37	1.4	0.1	6.3
	ごぼう	5701	きんぴらごぼう	1人前 (小鉢)	102	2.1	4.1	14.3
		5702	たたきごぼう	1人前 (小鉢)	112	3.5	0.5	14.2
		5703	ごぼうの煮物	1人前 (小鉢)	53	1.9	0.1	11.5
	れんこん	5751	酢れんこん	1人前 (小鉢)	72	1.4	0.0	16.9
		5752	れんこんのきんぴら	1人前 (小鉢)	121	1.9	6.5	14.2
		5753	れんこんの煮物	1人前 (小鉢)	60	1.6	0.0	12.4
	もやし	5801	もやしとわかめの酢の物	1人前 (小鉢)	26	2.8	0.0	5.4
5802		もやしとにらのいため物	1人前 (小皿)	82	2.9	6.5	3.2	
竹の子	5851	竹の子のじがつお煮	1人前 (小鉢)	57	3.5	0.1	11.7	
いも類	じゃがいも	6001	粉吹きいも	1人前 (小皿)	77	2.0	0.2	16.8
		6002	新じゃがのいため煮	1人前 (小鉢)	136	2.7	4.2	21.9
		6003	肉じゃが	1人前 (小鉢)	217	8.6	6.8	30.0
		6004	ポテトコロッケ	1個	196	5.2	12.0	15.6
	さつまいも	6101	焼きいも	1/2個	123	1.2	0.2	28.7
		6102	さつまいもの甘煮	1人前 (小鉢)	158	1.2	0.2	37.6
		6103	大学いも	1人前 (小皿)	193	1.6	3.6	37.9
	里いも	6201	きぬかつぎ	1個	14	0.6	0.1	2.8
		6202	里いもの含め煮	1人前 (小鉢)	115	3.8	0.3	24.8
		6203	里いもの煮ころがし	1人前 (小鉢)	120	4.5	0.3	25.5
	長いも	6301	とろろ汁	汁椀1杯	40	1.7	0.2	8.5
		6302	長いもとわかめの酢の物	1人前 (小鉢)	43	1.7	0.3	9.3
		6303	マグロの山かけ	1人前 (小鉢)	97	13.2	0.8	8.7
	きのこ・海藻類	6501	しいたけの網焼き	1人前 (4個)	10	2.9	0.3	6.8
		6502	えのきとしめじのホイル焼き	1人前	49	3.1	5.8	5.1
6503		ひじきの煮物	1人前 (小鉢)	49	3.7	1.9	9.3	
天ぷら	9001	にんじんのかき揚げ	1個	100	2.0	5.0	10.3	
	9002	ビーマンの天ぷら	1個 (ビーマン半個)	28	0.6	1.2	3.3	
	9003	かぼちゃの天ぷら	1個	51	1.0	2.0	7.0	
	9004	なすの天ぷら	1個	30	0.6	1.5	3.3	
	9005	ごぼうのかき揚げ	1個	124	2.7	5.1	15.4	
	9006	れんこんの天ぷら	1個	42	1.0	1.5	5.6	
	9007	玉ねぎのかき揚げ	1個	140	3.8	7.8	12.6	
	9008	ミックスベジタブルのかき揚げ	1個	118	2.3	7.1	9.8	
	9009	さつまいもの天ぷら	1個	77	1.2	2.7	11.3	
	9010	キスの天ぷら	1尾	110	7.0	6.0	5.8	
	9011	大正エビの天ぷら	1尾	55	3.2	1.9	5.4	
	9012	エビのかき揚げ	1個	185	11.5	8.1	7.0	
	9013	イカの天ぷら	1個	45	3.0	1.9	3.3	
	9014	天ぷらの盛り合わせ	1人前 (野菜8+エビ2)	415	12.7	17.5	48.2	



食事コード一覧

見出し	分類	コード	料理名	分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)		
サラダ		9101	トマトスライス	1個分	16	0.7	0.1	3.4		
		9102	オニオンスライス	1人前 (小皿)	35	1.4	0.1	7.3		
		9103	にんじんのサラダ	1人前 (小鉢)	94	0.8	8.1	3.6		
		9104	ほうれん草とベーコンのサラダ	1人前 (小皿)	140	4.9	12.0	2.6		
		9105	スティックサラダ	1人前 (10本)	105	5.8	6.8	2.6		
		9106	キャベツのせんざり	1人前 (小皿)	24	1.1	0.1	4.8		
		9107	コールスローサラダ	1人前 (小鉢)	100	1.1	8.7	4.1		
		9108	きゅうりのサラダ	1人前 (小皿)	70	0.8	6.7	1.4		
		9109	大根のサラダ	1人前 (小皿)	82	1.3	6.6	3.8		
		9110	ゴボウのサラダ	1人前 (小皿)	110	2.1	6.8	10.0		
		9111	アスパラガス	1本	2	0.2	0.0	0.3		
		9112	ブロッコリーの塩ゆで	1人前 (小皿)	28	3.2	0.1	4.6		
		9113	ポテトサラダ	1人前 (小鉢)	287	2.9	21.6	19.6		
		9114	海藻サラダ	1人前 (小皿)	22	1.0	2.1	2.5		
		9115	はるさめのサラダ	1人前 (小鉢)	300	4.2	20.9	22.9		
		9116	ツナサラダ	1人前 (小鉢)	499	25.9	42.0	6.0		
		9117	カニサラダ	1人前 (小鉢)	247	18.2	17.5	3.3		
		9118	豆腐サラダ	1人前 (小皿)	109	8.3	7.3	2.5		
		9119	ビーンズサラダ	1人前 (小鉢)	286	5.5	21.6	16.2		
		サラダドレッシング		9751	マヨネーズ	大さじ1	95	0.4	10.3	0.1
				9752	中華ドレッシング	大さじ1	37	0.5	3.2	1.4
9753	青じそドレッシング			大さじ1	7	0.3	0.0	1.3		
9754	フレンチドレッシング			大さじ1	47	0.0	4.9	0.6		
9755	イタリアンドレッシング			大さじ1	47	0.0	4.9	0.6		
付け合わせ		9201	にんじんのソテー	4切れ	25	0.4	1.7	1.9		
		9202	にんじんのグラッセ	4切れ	27	0.3	0.9	1.8		
		9203	ほうれん草のソテー	小皿1/2	37	1.7	2.8	1.8		
		9204	ピーマンのソテー	小皿1/2	39	0.4	3.3	1.7		
		9205	ブロッコリーのソテー	1個	28	1.6	1.8	1.8		
		9206	さやいんげんのソテー	6本	38	0.9	3.3	1.2		
		9207	グリーンアスパラガスのソテー	2本	20	0.4	1.6	0.9		
		9208	芽キャベツのソテー	2個	20	0.9	1.3	1.3		
		9209	芽キャベツのグラッセ	2個	15	0.9	0.6	1.5		
		9210	ミックスベジタブルのソテー	しょうゆ皿1杯	42	1.2	2.2	3.8		
		9211	グリーンピースのソテー	しょうゆ皿1杯	31	1.5	1.3	2.6		
		9212	ベーコンポテト	1個	152	2.1	8.3	16.8		
		9213	マッシュポテト	小皿1/2	74	1.5	3.3	9.2		
		9214	フライドポテト	1人前 (1個分)	66	1	3.1	8.4		
		9215	フレンチフライ	小皿1/2	48	0.6	2.2	6		
		9216	玉ねぎのリング揚げ	1切れ	26	0.3	1.6	2.4		
ソース		9711	ケチャップ	大さじ1	21	0.3	0.0	4.9		
		9712	マスタード	大さじ1	21	0.3	0.0	4.9		
複合料理	鍋物	9301	タラちり	1人前	121	18.5	1.9	8.7		
		9302	石狩なべ	1人前	346	24.3	18.8	19.1		
		9303	カニちり	1人前	150	22.9	3.3	9.2		
		9304	カキの土手鍋	1人前	319	22.3	6.9	35.4		
		9305	おでん	1人前 (10個)	319	25.6	6.3	39.8		
		9306	豚肉の水炊き	1人前	416	19.5	31.0	11.7		
		9307	鶏肉の水炊き	1人前	359	32.0	17.2	19.6		
		9308	牛すき焼き	1人前	550	29.2	32.4	30.0		
		9309	牛しゃぶしゃぶ	1人前	183	31.1	3.7	9.1		
		9310	鶏しゃぶしゃぶ	1人前	183	31.1	3.7	9.1		
汁もの	みそ汁	9501	なめこのみそ汁	汁椀1杯	20	1.6	0.6	2.5		
		9502	小松菜と油揚げのみそ汁	汁椀1杯	56	3.6	3.3	3.0		
		9503	じゃがいもとわかめのみそ汁	汁椀1杯	50	2.3	0.7	9.0		
		9504	豆腐とねぎのみそ汁	汁椀1杯	48	3.9	2.5	2.5		
		9505	アサリのみそ汁	汁椀1杯	38	4.2	1.0	2.7		
		9506	さやえんどうの卵とじのみそ汁	汁椀1杯	50	3.7	2.3	3.3		
		9507	豚汁	汁椀1杯	133	9.9	5.3	11.0		
		9531	竹の子とわかめの吸物	汁椀1杯	6	0.8	0.0	1.4		
		9532	豆腐とわかめの吸物	汁椀1杯	32	3.1	1.7	2.0		
	吸物	スープ	9533	かきたま汁	汁椀1杯	25	1.6	1.3	1.4	
			9534	ハマグリ吸物	汁椀1杯	12	2.1	0.2	0.4	
			9551	コンソメスープ	1人前 (スープ皿)	12	1.9	0.3	0.0	
			9552	野菜コンソメスープ	1人前 (スープ皿)	14	0.5	0.1	2.8	
			9553	わかめスープ	1人前 (スープ皿)	5	0.5	0.1	1.4	
			9554	オニオンスープ	1人前 (スープ皿)	114	2.2	6.0	12.4	
			9555	はるさめの中華スープ	1人前 (スープ皿)	61	2.9	0.5	12.6	
			9556	バスタ入りスープ	1人前 (スープ皿)	138	4.6	5.3	16.6	
			9557	コーンポタージュスープ	1人前 (スープ皿)	193	3.9	10.5	20.4	
9558	かぼちゃのポタージュスープ	1人前 (スープ皿)	202	3.9	10.1	24.7				
9559	グラムチャウダー	1人前 (スープ皿)	137	8.0	5.9	12.2				
漬け物		9601	たくあん	1人前 (3個)	4	0.1	0.0	0.8		
		9602	梅干し	1個	4	0.1	0.1	1.0		
		9603	柴漬け	1人前 (4個)	3	0.2	0.0	0.6		
		9604	白菜の浅漬け	1人前 (1かたまり)	4	0.3	0.0	0.6		
		9605	キャベツの浅漬け	1人前 (しょうゆ皿)	17	1.0	0.1	3.4		
		9606	きゅうり・なすのぬかみそ漬け	1人前 (8個)	9	0.5	0.0	1.5		
		9607	らっきょう	1人前 (小10個)	7	0.1	0.0	1.8		
		9608	奈良漬け	1人前 (4個)	25	0.7	0.0	6.3		
		9609	松前漬け	1人前 (しょうゆ皿)	38	4.5	0.3	3.3		
		9610	白菜キムチ	1人前 (1かたまり)	24	1.9	0.2	3.0		

食事コード一覧

見出し	分類	コード	料理名	分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)		
菓子類	和菓子	7001	大福	1個	141	2.8	0.4	31.4		
		7002	柏もち	1個	166	3.3	0.4	36.9		
		7003	安倍川もち	1個	144	4.7	2.4	25.9		
		7004	みたらし団子	1個	118	2.0	0.4	26.7		
		7005	栗まんじゅう	1個	155	3.0	0.7	34.0		
		7006	もなか	1個	57	1.0	0.1	13.0		
		7007	おはぎ	1個	137	2.9	0.3	30.3		
		7008	ぜんざい	1個	359	6.0	0.7	80.8		
		7009	あんみつ	1個	250	4.3	0.5	57.4		
		7010	かき氷(金時)	1人前	125	1.8	0.1	29.7		
		7011	甘納豆	しょうゆ皿1杯	77	1.8	0.2	16.7		
		7012	ようかん	1切れ	178	2.2	0.1	41.8		
		7013	どらやき	1個	213	4.5	2.0	43.9		
		7014	カステラ	1切れ	158	3.4	2.6	30.4		
		7015	あんまん	1個	224	4.9	4.7	40.3		
		7016	肉まん	1個	203	7.3	4.1	33.6		
		7017	磯辺巻き	1個	85	2.1	0.3	18.0		
		7018	あられ	しょうゆ皿1杯	76	1.6	0.3	16.8		
		7019	草加せんべい	1枚	82	1.7	0.3	18.1		
		7020	柿の種(ピーナッツ入り)	しょうゆ皿1杯	154	5.7	8.8	18.3		
		7021	かりんとう	5個	152	1.8	7.5	19.4		
		7022	かっぱえびせん	しょうゆ皿1杯	168	2.4	6.7	24.5		
		7023	甘藷あめ	1個	26	0.0	0.0	6.5		
		7024	焼きいも	1/2個	123	1.2	0.2	28.7		
		7025	大学いも	1人前(小皿)	193	1.6	3.6	37.9		
		7026	ところてん	1人前	6	0.6	0.4	1.5		
		菓子類	洋菓子	7201	ショートケーキ	1個	221	4.4	8.6	31.4
				7202	チョコレートケーキ	1個	301	4.0	19.9	26.7
				7203	チーズケーキ	1個	237	5.2	18.6	11.4
				7204	レアチーズケーキ	1個	349	5.9	27.4	17.4
				7205	モンブランケーキ	1個	292	3.7	6.3	34.8
				7206	洋梨のタルト	1個	367	5.6	19.3	42.3
				7207	アップルパイ	1個(1切れ)	354	3.8	19.1	40.5
7208	フルーツパウンドケーキ			1切れ	210	3.2	10.5	25.7		
7209	シュークリーム			1個	188	6.1	11.0	16.2		
7210	ワッフル			1個	129	4.1	4.5	18.0		
7211	マドレーヌ			1個	78	1.2	4.1	9.0		
7212	ドーナツ			1個	187	2.3	12.3	16.2		
7213	ドーナツ(チョコレート)			1個	291	3.2	19.2	25.5		
7214	スイートポテト			1個	170	2.0	6.2	25.9		
7215	マロングラッセ			1個	56	0.2	0.1	13.4		
7216	クッキー			1枚	82	0.9	3.6	11.4		
7217	ビスケット			1枚	32	0.5	0.9	5.4		
7218	チョコレート			1/2枚	83	1.3	5.0	8.2		
7219	マシュマロ			7個	46	0.3	0.0	11.1		
7220	キャラメル			1個	32	0.3	0.9	5.7		
7221	ポップコーン			小皿1杯	83	1.8	4.1	10.5		
7222	ポテトチップス			10枚	167	1.4	10.5	15.8		
7223	チョコフレーク			しょうゆ皿1杯	169	2.4	6.7	24.8		
7224	ウエハース			7枚	76	0.6	3.5	10.5		
7225	ポッキー			7本	24	0.4	1.0	3.5		
7226	プリン			1個	91	1.7	0.7	19.7		
7227	プリンアラモード			1人前	271	3.2	10.7	41.1		
7228	ババロア			1個	201	3.9	9.1	25.1		
7229	ゼリー			1個	95	2.3	0.3	20.8		
7230	杏仁豆腐			1人前	135	1.8	1.7	29.3		
7231	アイスクリーム			1個	198	3.0	10.8	22.3		
7232	フルーツパフェ			1人前	507	5.7	33.2	46.9		
7233	シャーベット			1個	112	1.2	0.1	26.5		
果実類		7501	さくらんぼ	5個	19	0.4	0.1	4.7		
		7502	すいか	1切れ	16	0.4	0.0	4.0		
		7503	レーズン	30粒	38	0.3	0.0	10.0		
		7504	いちご	5個	20	0.5	0.1	4.2		
		7505	キウイ	5切れ	33	0.6	0.3	7.3		
		7506	プリンスメロン	1/4切れ	43	0.7	0.1	10.7		
		7507	みかん	1個	44	0.8	0.1	10.9		
		7508	りんご	1個	67	0.3	0.1	17.5		
		7509	パイア	1/2切れ	51	1.7	0.2	10.4		
		7510	ぶどう	1/2房	56	0.5	0.2	14.4		
		7511	桃	1個	74	1.2	0.2	18.4		
		7512	干し柿	1個	80	0.9	0.1	20.7		
		7513	パイナップル	1/4個	81	0.6	0.1	21.3		
		7514	オレンジ・ネーブル	1個	122	0.9	0.2	32.0		
		7515	バナナ	1本	83	1.0	0.1	21.5		
		7516	缶詰のみかん	10個	31	0.3	0.1	7.6		
		7517	缶詰のパイナップル	1切れ	27	0.1	0.0	6.7		
		7518	缶詰の桃	1切れ	41	0.3	0.1	10.1		
		7519	缶詰の洋梨	1切れ	43	0.1	0.1	10.2		
		7520	ミックスナッツ	10粒	78	2.6	6.9	2.4		
7521	栗の甘藷煮	1個	27	0.2	0.0	6.4				

食事コード一覧

見出し	分類	コード	料理名	分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)		
嗜好飲料	嗜好飲料に入れる物	8001	コーヒー (ブラック)	1杯	0	0.3	0.2	0.0		
		8002	アイスコーヒー (ブラック)	1杯	0	0.3	0.2	0.0		
		8003	紅茶 (ストレート)	1杯	0	0.3	0.0	0.0		
		8004	アイスティー (ストレート)	1杯	0	0.3	0.0	0.0		
		8005	カフェオレ (砂糖なし)	1杯	44	2.3	2.5	3.4		
		8006	ココア (砂糖なし)	1杯	166	6.9	7.7	19.4		
		9801	砂糖	1個 (1杯)	15	0.0	0.0	4.0		
		9802	ガムシロップ	1人前	77	0.0	0.0	19.8		
		9803	ミルク	1個	26	0.2	1.5	2.9		
		9804	レモン	1切れ	1	0.0	0.0	0.5		
		8101	缶コーヒー (ミルク・砂糖入り)	1本 (250ml)	146	6.0	7.0	15.0		
		8102	缶ミルクティ	1本 (350ml)	102	1.0	1.0	23.1		
		8103	オレンジ100%ジュース	コップ1杯 (200ml)	80	1.0	0.2	21.0		
		8104	りんご100%ジュース	コップ1杯 (200ml)	88	0.4	0.2	19.8		
		8105	グレープ100%ジュース	コップ1杯 (200ml)	106	0.6	0.4	28.0		
		8106	トマトジュース	1本 (160ml)	33	1.4	0.0	8.0		
		8107	ミルクセーキ	コップ1杯 (200ml)	252	14.1	13.9	16.4		
		8108	ポカリスエット	1本 (250ml)	63	0.0	0.0	15.5		
		8109	ヤクルト	1本 (65ml)	46	0.8	0.1	10.5		
		8110	カルピス	コップ1杯 (200ml)	92	0.6	0.0	22.8		
		8111	コーラ	1本 (350ml)	137	0.0	0.0	35.0		
		8112	サイダー	1本 (350ml)	133	0.0	0.0	35.0		
		8113	豆乳	1パック (200ml)	131	7.8	8.8	4.9		
		アルコール飲料		8501	ビール	1本 (350ml)	123	1.4	0.0	10.9
				8502	日本酒	1合 (180ml)	198	0.9	0.0	9.0
				8503	焼酎 (25度)	0.5合 (90ml)	127	0.0	0.0	0.0
				8504	ウイスキー・ブランデー	シングル (35ml)	77	0.0	0.0	0.0
8505	ワイン			ワイングラス1杯 (120ml)	90	0.3	0.0	2.4		
8506	梅酒			1杯 (90ml)	125	0.1	0.2	15.8		
8507	酎ハイ			1杯 (250ml)	143	0.0	0.0	7.3		
8508	甘酒			1杯 (150ml)	156	3.6	0.2	34.1		

# 歩数記録表

施設番号 \_\_\_\_\_ 個人番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

記録日 平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( ) ~ \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( )

日	/	/	/	/	/	/	/
いずれかに○	平日・休日	平日・休日	平日・休日	平日・休日	平日・休日	平日・休日	平日・休日
歩数 (歩)							
運	内容						
	時間 (分)						
動	内容						
	時間 (分)						
	内容						
	時間 (分)						
×							
毛							
欄							