

いも類 続き	さつまいも 続き	523 002	さつまいもと干しブドウの煮物	煮物
	さつまいもの茎	235 001	さつまいもの茎の煮物	煮物
	里芋	236 001	衣かつぎ	茹で物
		236 002	里芋の煮物	煮物
		236 003	里芋とイカの煮物	煮物
		236 004	里芋とタコの煮物	煮物
		236 005	里芋と鶏肉(手羽先)の煮物	煮物
		236 006	里芋と棒ダラの煮物	煮物
		236 007	里芋のそぼろ煮(そぼろあんかけ)	煮物
		236 008	えび芋の炊き合わせ	煮物
		236 009	ヤツ頭の煮揚げ	煮物
		236 010	里芋の味噌汁	汁物
	しらたき	288 001	しらたきのきんぴら	煮物
		288 002	しらたきのたらこまぶし	煮物
	じゃがいも	214 001	ポテトコロッケ(ひき肉入り)	揚げ物
		214 002	野菜コロッケ	揚げ物
		214 003	カレーコロッケ	揚げ物
		214 004	ツナコロッケ	揚げ物
		214 005	チーズコロッケ	揚げ物
		295 001	粉ふき芋	茹で物
		295 002	じゃがバター	蒸し物
		295 003	じゃがいも団子のあんかけ	煮物
		295 004	じゃがいもの煮物(他に何も入らない)	煮物
		295 006	牛肉入り肉じゃが	煮物
		295 007	豚肉入り肉じゃが	煮物
		295 008	鶏肉入り肉じゃが	煮物
		295 009	ジヤーマンポテト	炒め物
		295 010	フライドポテト	揚げ物
		295 011	ハッシュドポテト	揚げ物
		295 012	じゃがいもの炒めもの	炒め物
		295 013	じゃがいも入りポタージュ(ピシソワーズ)	スープ
		295 014	じゃがいもきんとん	煮物
		295 015	じゃがいもとたこのあげもの	揚げ物
		295 016	じゃがいもの塩煮	煮物
		295 017	じゃがいものおかか煮	煮物
		295 018	じゃがいもの揚げ煮	煮物
		295 019	じゃがいもの味噌煮	煮物
		295 020	じゃがいものオイスター煮	煮物
		295 021	じゃがいもの天ぷら	揚げ物
		295 022	ポテトグラタン	焼き物
		295 023	ポテトサラダ	サラダ
		295 024	ポテトチップス	揚げ物
		295 025	ペークドポテト	焼き物
		295 026	ペーコンポテト	炒め物
		295 027	マッシュポテト	煮物
		295 028	じゃがいもの味噌汁	汁物
	スイートポテト	234 016	スイートポテト	洋菓子
	とろろ	406 001	とろろ汁	汁物
	ながいも	078 029	山かけうどん	めん
		218 023	とろろごはん	ごはん
		218 241	山かけ丼	ごはん
		332 021	とろろざるそば	めん
		332 022	やまかけそば	めん

いも類 続き	ながいも 続き	406 001	とろろ汁(卵入り)	汁物
		406 002	とろろ汁(卵なし)	汁物
		406 004	長いもの短冊和え(醤油)	和え物
		406 005	長いもの(山芋)の酢の物	和え物
		406 006	長いもの梅肉和え	和え物
		406 007	長いもの明太子和え	和え物
		406 008	長いものマヨネーズ和え	和え物
		406 009	長いもの(山芋)の白煮	煮物
		406 010	長いものはさみ揚げ	揚げ物
		406 011	長いものおろし揚げ物	揚げ物
		539 003	まぐろの山かけ	和え物
	はるさめ	461 001	中華サラダ(春雨サラダ)	サラダ
		461 002	春雨の炒め物	炒め物
		461 003	マーボー春雨	炒め物
		461 004	春雨のスープ	スープ
		461 005	春雨の春巻き	揚げ物
		461 006	春雨の煮物	煮物
		461 007	拌三絲(春雨の酢の物)	和え物
	ほしいも	234 018	干しいも	乾物
	ポテト	295 010	フライドポテト	揚げ物
		295 025	ベークドポテト	焼き物
		295 026	ベーコンポテト	炒め物
		295 009	ジャーマンポテト	炒め物
295 011		ハッシュドポテト	揚げ物	
347 042		オムポテト	焼き物	
532 006		ポテトぎょうぎ	焼き物	
295 022		ポテトグラタン	焼き物	
295 023		ポテトサラダ	サラダ	
532 009		ポテトのクリーム煮	煮物	
295 027		マッシュポテト	煮物	
532 011		ポテトのチーズ焼き	焼き物	
295 024		ポテトチップス	揚げ物	
532 013		ミートポテト	焼き物	
532 014	ポテトのトマトケチャップかけ	焼き物		
234 016	スイートポテト	洋菓子		
やまといも	589 001	とろろ汁(卵なし)	汁物	
	589 002	とろろ汁(卵入り)	汁物	
	539 003	まぐろの山かけ	和え物	
	332 021	とろろざるそば	めん	
	078 029	山かけうどん	めん	
	332 022	山かけそば	めん	
	218 241	山かけ丼	ごはん	
砂糖類および甘味類	砂糖(さとう)	237 001	グラニュー糖	甘味類
		237 002	パウダーシュガー	甘味類
		237 003	三温糖	甘味類
		237 004	上白糖	甘味類
		237 005	ダイエツトシュガー	甘味類
		237 006	飴	甘味類
		237 007	水飴	甘味類
		237 008	シロップ	甘味類
		451 001	はちみつ	甘味類
		181 002	果物の砂糖かけ	デザート
		002 001	氷菓(しぐれ)・アイスクャンディー	冷菓
		108 001	かき氷	冷菓
237 012	金玉糖	和菓子		

砂糖類および甘味類	砂糖(さとう)続き	237 013	黒砂糖	甘味類		
		237 014	綿菓子	和菓子		
		237 015	カラメルソース	甘味類		
		296 007	ジャム(内容が不明の場合)	ジャム		
		084 006	梅の砂糖漬け	漬物		
		162 002	きんかんの砂糖煮	煮物		
		284 002	シュガーかけトースト	パン		
		284 008	シュガーかけバタートースト	パン		
		396 003	トマトの砂糖かけ	生		
		430 001	ニンジンのグラッセ	煮物		
		はちみつ	451 001	はちみつ	甘味類	
			ジャム	284 004	ジャムトースト	パン
				284 030	ジャムサンド	パン
	296 001			ジャム(あんず)	ジャム	
	296 002			ジャム(いちご)	ジャム	
	296 003			ジャム(ぶどう)	ジャム	
	296 004			ジャム(ブルーベリー)	ジャム	
	296 005			ジャム(りんご)	ジャム	
	296 006			ジャム(マーマレード)	ジャム	
	296 007			ジャム(その他)	ジャム	
	296 010			ジャム(ラズベリー)	ジャム	
	296 011			ジャムのヨーグルト和え	デザート	
	466 014	ジャムパン		パン		
	菓子・デザート類	アイスクャンデー	002 001	アイスクャンディー(全般)	冷菓	
			002 002	チューベット	冷菓	
		アイスクリーム	003 001	アイスクリーム	冷菓	
			003 002	アイスマルク	冷菓	
			003 003	みぞれフロート(イチゴ味、コーヒー味など)	冷菓	
			003 004	シユーアイス	冷菓	
			003 005	クリームソーダ水(ソーダフロート)	飲み物	
			003 006	アイスクリームケーキ	冷菓	
		あずき(あん)	020 004	あずきとかぼちゃのいとこ煮	煮物	
			020 005	おしるこ	和菓子	
			020 006	ぜんざい	和菓子	
			020 007	あん	和菓子	
			020 008	もなか	和菓子	
			020 009	今川焼き	和菓子	
			020 010	まんじゅう(カステラ)	和菓子	
			020 011	まんじゅう(くず)	和菓子	
			020 012	まんじゅう(くり)	和菓子	
			020 013	まんじゅう(とう)	和菓子	
			020 014	まんじゅう(蒸し)	和菓子	
			020 015	羊羹(練り)	和菓子	
020 016			羊羹(蒸し)	和菓子		
020 017			水羊羹	和菓子		
020 018			白玉ぜんざい	和菓子		
020 019			クリームぜんざい	和菓子		
020 020			どらやき	和菓子		
020 021			大福餅	和菓子		
020 022			草もち	和菓子		
020 023			甘納豆	和菓子		
020 024		うぐいす餅	和菓子			
020 025		柏餅	和菓子			
020 026		きんつば	和菓子			
020 027		串団子(あん)	和菓子			

菓子・デザート類 続き	あずき 続き	020 028	桜餅(関東、関西風)	和菓子	
		020 029	タルト	和菓子	
		020 030	ちやつう	和菓子	
		020 035	宇治金時(カキ氷)	冷菓	
		020 036	栗むし羊羹	和菓子	
		020 037	栗ぜんざい	和菓子	
		218 004	赤飯	ごはん	
		218 005	おはぎ	ごはん	
		218 007	小豆入りご飯	ごはん	
		284 034	あん練りこみ食パン	パン	
		466 015	あんデニッシュ	パン	
		466 016	あんパン	パン	
		466 021	あんまん	パン	
		甘辛せんべい	323 010	甘辛せんべい	和菓子
			甘納豆	020 023	甘納豆
	あめ	034 001		あめ	あめ
		034 002	あめ菓子	あめ	
		034 003	綿菓子	あめ	
		034 004	ドロップ	あめ	
	あられ	038 001	柿の種(ピーナッツ入りも含む)	和菓子	
		038 002	ひなあられ	和菓子	
		038 003	海苔巻あられ	和菓子	
		038 004	揚げあられ	和菓子	
		038 005	あられ	和菓子	
		038 006	大豆入りあられ	和菓子	
038 007		チーズあられ	和菓子		
あわ	039 001	あわご飯	ごはん		
	039 002	粟麩の煮物	煮物		
	039 003	粟お越し	和菓子		
	039 004	あわもち	ごはん		
あん(餡)	041 001	あん生菓子	和菓子		
	041 002	あんもち(長餅)	和菓子		
	041 004	赤福	和菓子		
	041 005	回転焼き	和菓子		
	041 006	月餅	和菓子		
	041 007	たいやき	和菓子		
	041 008	月見団子	和菓子		
	041 010	かるかん(あん入り)	和菓子		
	020 003	おはぎ(ぼた餅)	ごはん		
	020 005	おしるこ	和菓子		
	020 006	ぜんざい	和菓子		
	020 007	あん	和菓子		
	020 008	もなか	和菓子		
	020 009	今川焼き	和菓子		
	020 010	カステラ饅頭	和菓子		
	020 010	カステラ饅頭	和菓子		
	020 011	くず饅頭	和菓子		
	020 012	くり饅頭	和菓子		
	020 013	とう饅頭	和菓子		
	020 014	蒸し饅頭(じょうよう、酒蒸し)	和菓子		
020 015	練りようかん	和菓子			
020 016	蒸しようかん	和菓子			
020 017	水ようかん	和菓子			
020 018	白玉ぜんざい	和菓子			

菓子・デザート類 続き	あん 続き	020 019	クリームぜんざい	和菓子
		020 020	どらやき、千成	和菓子
		020 021	大福餅	和菓子
		020 022	草もち	和菓子
		020 024	うぐいす餅	和菓子
		020 025	柏餅	和菓子
		020 026	きんつば	和菓子
		020 027	串団子(あん)	和菓子
		020 028	桜餅	和菓子
		020 029	タルト	和菓子
		020 030	ちゃつう	和菓子
		020 035	宇治金時	和菓子
		020 036	栗むし羊羹	和菓子
		020 037	くりぜんざい	和菓子
		466 016	あんパン	パン
		284 034	あん練りこみ食パン	パン
		466 015	あんデニッシュ	パン
	466 021	あんまん	パン	
	ういろう	065 001	ういろう	和菓子
		068 001	ウエハース	洋菓子
	ウエハース	068 002	ザ・カルシウム	洋菓子
		089 001	エクレア	洋菓子
	エクレア	108 001	かき氷	冷菓
	かき氷	108 002	かき氷(アイスクリーム付)	冷菓
		020 025	柏餅(あずき参照)	和菓子
	柏餅	112 001	カスタードクリーム	クリーム
	カスタード	112 002	カスタードクリームまんじゅう	和菓子
		112 003	ワッフル(カスタードと生クリーム)	洋菓子
		112 004	シュークリーム	洋菓子
		466 020	クリームパン	パン
		372 012	チョコカスタードパイ(ミスタードーナッツ)	洋菓子
	カステラ	113 001	カステラ	洋菓子
		113 002	中華風カステラ(チータンガオ)蒸しパン	洋菓子
113 003		チョコレートカステラ	洋菓子	
カップケーキ	194 007	カップケーキ	洋菓子	
かるかん	041 010	かるかん	和菓子	
かわらせんべい	323 008	かわらせんべい	和菓子	
かんでん	135 001	淡雪かん	和菓子	
	044 001	杏仁豆腐	デザート	
	135 003	寒天よせ	デザート	
	135 004	フルーツの寒天寄せ(フルーツ寒天)	デザート	
	135 005	牛乳かん(ナイドウフ)	デザート	
	135 006	牛乳豆腐	デザート	
	135 007	みつ豆	和菓子	
	349 001	ところてん	和菓子	
キャッサバ(タピオカ)	155 001	タピオカミルク	デザート	
	155 002	タピオカのデザート	デザート	

菓子・デザート類 続き	ぎゅうひ	171 001	ぎゅうひ	和菓子
		171 002	ぎゅうひ入りドラヤキ	和菓子
	草もち	020 022	草もち	和菓子
	串団子	020 027	串団子(あん)	和菓子
		359 001	みたらし団子(しょうゆ、あん付きもok)	和菓子
		359 010	花見団子(三色団子)	和菓子
	くずまんじゅう	020 011	くずまんじゅう(水まんじゅう、くずもち)	和菓子
	くずゆ	180 001	くず汁	汁物
		180 002	くず湯	和菓子
		180 003	吉野汁	汁物
	クラッカー	184 001	クラッカー	洋菓子
	クリーム	003 004	クリームソーダ	デザート
		112 002	カスタードクリームまんじゅう	和菓子
		112 003	ワッフル(カスタードと生クリーム)	洋菓子
		112 004	シュークリーム	洋菓子
		186 001	生クリーム	クリーム
		186 002	チョコクリーム	クリーム
		186 003	クレープ	洋菓子
		186 006	クリームパフェ	デザート
		186 007	プリンアラモード	デザート
		186 009	クレープ	洋菓子
		186 010	いちごクリーム	クリーム
		186 011	ウエハース	洋菓子
		194 001	ロールケーキ	洋菓子
	194 016	パンケーキ	洋菓子	
	466 003	クリームパン	パン	
	くりまんじゅう	020 012	栗まんじゅう	和菓子
	くりきんとん	185 008	くりきんとん	和菓子
		185 009	くり粉餅	和菓子
	ケーキ	003 006	アイスクリームケーキ	冷菓
		194 001	ロールケーキ	洋菓子
		194 002	ショートケーキ	洋菓子
		194 003	クリスマスケーキ	洋菓子
		194 004	チョコレートケーキ	洋菓子
		194 005	マープルケーキ	洋菓子
		194 006	フルーツケーキ	洋菓子
		194 007	カップケーキ	洋菓子
		194 008	シフォンケーキ	洋菓子
		194 009	パウンドケーキ	洋菓子
		194 010	パイ	洋菓子
		194 011	ナッツ入りケーキ	洋菓子
		194 012	ロシアケーキ	洋菓子
		194 013	バナナケーキ	洋菓子
		194 014	チーズケーキ(生)	洋菓子
		194 015	チーズケーキ(焼き)	洋菓子
		194 016	パンケーキ	洋菓子
	194 017	バームクーヘン	洋菓子	
	月餅	041 006	月餅	和菓子

菓子・デザート類 続き	ごま入りせんべい	222 001	ごま入り南部せんべい	和菓子
		222 002	ごま入りせんべい	和菓子
	桜餅	020 028	桜餅(関東、関西風)	和菓子
	サブレ	240 001	サブレ	洋菓子
	シャーベット	277 001	シャーベット	冷菓
		277 002	フルーツのソルベ	冷菓
	ショートケーキ	194 002	ショートケーキ	洋菓子
	しらたま(白玉)	289 001	白玉団子のみつ豆	デザート
		289 002	白玉団子の黒蜜かけ	デザート
		289 003	あんいり白玉団子	和菓子
		289 004	あんいり白玉団子のごま揚げ	和菓子
		289 005	白玉汁	汁物
		289 006	豆腐白玉	和菓子
		289 007	フルーツ白玉ポンチ	デザート
		289 008	ごまあんの白玉団子	デザート
		289 009	白玉団子のあんかけ(白玉あずき)	デザート
	スイートチョコレート	372 001	スイートチョコレート	チョコ
	スナック菓子	308 001	スナック菓子(ポテト系)	その他の菓子
		308 002	スナック菓子(小麦粉系)	その他の菓子
		308 003	スナック菓子(豆系)	その他の菓子
		308 004	スナック菓子(コーン系)	その他の菓子
	せんべい	079 037	うなぎの骨の揚げせんべい	和菓子
		323 002	えびせんべい	和菓子
		323 003	いかせんべい	和菓子
		323 004	たこせんべい	和菓子
		323 005	炭酸せんべい	和菓子
		323 006	せんべい	和菓子
		323 007	海苔巻せんべい	和菓子
		323 008	かわらせんべい	和菓子
		323 009	落花生入り(南部)せんべい	和菓子
		323 010	甘辛せんべい	和菓子
	ゼリー	324 001	ゼリー	デザート
		324 002	フルーツ入りゼリー	デザート
		324 003	野菜のゼリー寄せ	和え物
	ゼリービーンズ	325 001	ゼリービーンズ	その他の菓子
	ソフトクリーム	333 001	ソフトクリーム	冷菓
	その他の和菓子	635 001	かりんとう	和菓子
		635 002	そばぼーろ	和菓子
	ソフトビスケット	485 001	ソフトビスケット	洋菓子
	たいやき(鯛焼き)	041 007	たいやき	和菓子
	タルト	020 029	タルト	和菓子
	だんご	020 027	串だんご(あん)	和菓子
		359 001	みたらしだんご(醤油、あん付きもok)	和菓子
		359 002	きな粉付き団子(きび団子)	和菓子

菓子・デザート類 続き	だんご 続き	359 003	笹団子	和菓子
		041 008	月見団子	和菓子
		289 001	白玉団子のみつ豆	デザート
		289 002	白玉団子の黒蜜かけ	デザート
		289 009	白玉団子の餡かけ(あずき白玉)	デザート
		289 007	白玉団子のフルーツポンチ	デザート
		212 006	団子汁、すいとん汁(味噌味)	汁物
		212 001	すいとん汁(すいとん、醤油味)	汁物
		359 010	三色団子(花見団子)	和菓子
	ちまき	365 001	ちまき	和菓子
	チューインガム	368 001	ガム	その他菓子
		368 002	ダイエットガム	その他菓子
	中華まんじゅう	020 029	あんまん(中華まんじゅう)	パン
		369 001	肉まん(中華まんじゅう)	パン
	チョココロネ	371 001	チョココロネ	パン
	チョコレート	372 011	ピーナッツチョコ	クリーム
		194 004	チョコレートケーキ	洋菓子
		372 001	チョコレート(スイート)	その他の菓子
		372 002	チョコレート(ミルク)	その他の菓子
		372 003	チョコレート(ビター)	その他の菓子
		372 004	アーモンドチョコレート	その他の菓子
		372 005	チョコクリーム	クリーム
		372 007	チョコレートムース	デザート
		372 008	チョコレート菓子	その他の菓子
		372 010	チョコバー	その他の菓子
		372 013	マカダミアンナッツチョコ	その他の菓子
		403 003	チョコレート付ドーナツ	パン
		403 004	チョコカスタードパイ(ミスタードーナツ)	パン
		466 017	チョコレート練りこみパン	パン
	デニッシュペストリー	466 015	デニッシュペストリー	パン
	どら焼き	020 020	どらやき	和菓子
	ドーナツ	403 001	手作りドーナツ	洋菓子
		403 002	市販ドーナツ一般	洋菓子
		403 003	チョコドーナツ	洋菓子
		403 004	チョコカスタードパイ(ミスタードーナツ)	洋菓子
		403 005	あんドーナツ	洋菓子
		403 006	クリームドーナツ	洋菓子
	ドロップ	034 004	ドロップ	その他の菓子
	ヌガー	434 001	ヌガー	その他の菓子
	ねりきり	441 001	ねりきり	和菓子
	ねりようかん	020 015	練り羊羹	和菓子
	パイ	194 010	パイ全般	洋菓子
		403 004	チョコカスタードパイ(ミスタードーナツ)	洋菓子
		470 018	パイ菓子(市販)	洋菓子
		565 001	ミートパイ	洋菓子
		608 005	アップルパイ	洋菓子



菓子・デザート類 続き	パウンドケーキ	194 009	パウンドケーキ	洋菓子
	バニラアイスクリーム	003 001	アイスクリーム	冷菓
	ひなあられ	038 002	ひなあられ	和菓子
	ビスケット	485 001	ソフトビスケット	洋菓子
		485 002	ハードビスケット(ちんすこう)	洋菓子
		485 003	栄養バランスビスケット(カロリーメイト)	洋菓子
	プリン	390 003	豆乳プリン	デザート
		512 001	プリン	デザート
		512 002	プッチンプリン(寒天入り)	デザート
		512 003	牛乳プリン	デザート
		512 005	プリンアラモード	デザート
		512 006	プリンヨーグルト	デザート
	562 002	マンゴープリン	デザート	
	ホットケーキ	527 001	ホットケーキ(シロップなし)	洋菓子
		527 002	ホットケーキ(シロップあり)	洋菓子
	ポップコーン	531 001	ポップコーン	書その他
	まつかぜ	542 001	松風	和菓子
		542 002	味噌松風	和菓子
	まどれーぬ	545 001	マドレーヌ	洋菓子
	マロングラッセ	561 001	マロングラッセ	洋菓子
	もなか	020 008	もなか	和菓子
	やつはし	588 001	八橋(乾燥)	和菓子
		588 002	生八橋	和菓子
	ゆべし	596 001	ゆべし	和菓子
		596 002	くるみゆべし	和菓子
	ようかん	020 015	羊羹(練り)	和菓子
		020 016	羊羹(蒸し)	和菓子
		020 017	水羊羹	和菓子
	らくがん	602 001	らくがん	和菓子
	ロシアケーキ	194 012	ロシアケーキ	洋菓子
	ワッフル	112 003	ワッフル(カスタードと生クリーム)	洋菓子
		628 001	それ以外のワッフル(フルーツワッフル)	洋菓子
アーモンド	001 001	アーモンド	炒る	
	001 002	アーモンドフィッシュ	の他のお菓子	
	001 003	魚のアーモンドフライ	揚げ物	
	372 004	アーモンドチョコレート	の他のお菓子	
甘栗	185 003	天津甘栗	炒る	
カシューナッツ	111 001	鶏肉とカシューナッツの炒め物	炒め物	
	111 002	カシューナッツ	炒る	
種実類				

種実類 続き	ぎんなん	636 001	炒りギンナン	炒る
	くり	020 012	栗まんじゅう	和菓子
		020 036	栗蒸しようかん	和菓子
		020 037	栗ぜんざい	和菓子
		185 008	栗きんとん	和菓子
		185 009	栗粉もち	もち
		218 006	栗ご飯	ごはん
		577 006	栗おこわ	ごはん
		185 006	栗の煮物	焼き物
		185 007	栗の渋皮煮	焼き物
		185 001	焼き栗	焼き物
		185 003	天津甘栗	焼き物
		185 002	茹で栗	茹で物
	くるみ(胡桃)	190 001	くるみあえ	和え物
		190 002	くるみの白和え	和え物
		190 004	くるみせんべい	和菓子
		190 005	五平餅	ごはん
		284 023	くる実入り食パン(パン)	パン
		284 023	くる実入りパン	パン
		284 024	くるみ、ぶどう入り食パン(パン)	パン
		190 003	くるみ餅	もち
	ごま	242 002	さやいんげんのごまあえ	和え物
		098 003	オクラのごまあえ	和え物
		103 003	かいわれな(貝割菜)のごまあえ	和え物
		157 011	キャベツのごまあえ	和え物
		158 008	きゅうりのごまあえ	和え物
		211 004	こまつな(小松菜)のごまあえ	和え物
		220 003	ごま味噌和え	和え物
		220 002	ごま豆腐	焼き物
		216 004	コンニャクのごまあえ	和え物
		216 008	こんにゃくの練りごまあえ	和え物
		243 002	さやえんどうのごまあえ	和え物
		297 002	しゅんぎく(春菊)のごまあえ	和え物
		220 001	その他のごまあえ	和え物
		008 005	その他の青菜のごまあえ	和え物
		356 002	だいこんば(大根葉)のごまあえ	和え物
		375 003	チンゲン菜のごまあえ	和え物
		376 001	つくしのごまあえ	和え物
		413 002	なのはな(菜の花)のごまあえ	和え物
		430 010	ニンジンのごまあえ	和え物
		397 006	バンバンジー	和え物
		496 006	ふきのごまあえ	和え物
		511 004	ブロッコリーのごまあえ	和え物
		518 002	ホウレンソウのごまあえ	和え物
		580 005	もやしのごまあえ	和え物
	ナッツ	409 001	ナッツ	ナッツ
		409 002	おつまみナッツ盛り合わせ	ナッツ
		409 003	ナッツ入りパン	パン
	ピーナッツ	038 001	柿の種(ピーナッツ入り)	ナッツ
	ピスタチオ	491 001	ピスタチオ	ナッツ
	マカダミアンナッツ	538 001	マカダミアンナッツ	ナッツ
		372 013	マカダミアンナッツチョコ	チョコ

種実類 続き	らっかせい	487 001	ピーナッツバター	ジャム
		487 003	バターピーナッツ	ナッツ
		487 004	ピーナッツみそ	ナッツ
		487 009	落花生	ナッツ
		038 001	柿の種	和菓子
		323 009	落花生入り(南部)せんべい	和菓子
豆類	あおだいず	007 001	青大豆煮物	煮物
	あぶらあげ	024 001	油揚げの煮物	煮物
		024 002	油揚げの福袋煮(きんちやくの煮物)	煮物
		024 003	油揚げの焼き物	焼き物
		024 004	卵の袋煮(ちやく卵)	煮物
		024 005	油揚げの納豆はさみ焼き	焼き物
		024 006	餅入りきんちやく(おでん)	煮物
		024 011	油揚げとサツマイモの煮物	煮物
		024 012	ひき肉の信田巻き	煮物
		024 013	ぜんまいの信田巻き	煮物
		024 014	ふきの信田巻き	煮物
		024 015	油揚げとれんこんの酢の物	和え物
		024 016	油揚げとねぎの味噌汁	汁物
		078 007	きつねうどん	めん
		218 093	いなり寿司	ごはん
		332 017	きつねそば	めん
	332 025	そばいなり	ごはん	
	油揚げ味付け乾燥	018 001	インスタントラーメン(油揚げ)	めん
	あぶらみそ	025 001	なすの油味噌	
		025 002	ピーマンの油味噌和え	和え物
	いんげん豆	063 001	いんげん豆の煮豆	煮物
		063 002	いんげん豆のサラダ	サラダ
	うぐいす豆	070 001	うぐいす豆の煮豆	煮物
	うずら豆	075 001	うずら豆煮豆	煮物
	うのはな	097 001	卵の花(おから煮)	煮物
		097 002	青魚の卵の花和え	和え物
	えだまめ	091 001	枝豆の塩茹で	茹で物
		091 002	枝豆ご飯	ごはん
		091 003	ずんだもち	和菓子
		091 004	枝豆とわかめの酢の物	和え物
		091 005	枝豆とこんにゃくの炒め物	炒め物
	えんどう豆	095 001	えんどう豆のあん	
		095 002	えんどう豆の煮豆(砂糖濃度が高い煮物)	煮物
148 005		さやえんどうの卵とじ	煮物	
189 001		グリーンピース(えんどう豆)の煮物	煮物	
189 006		グリーンピース(えんどう豆)の卵とじ	煮物	
189 007		ミックスベジタブルのソテー	炒め物	
189 009		えんどう豆の炒め物(ソテー)	炒め物	
189 009		青えんどう豆(グリーンピース)のフライ	揚げ物	
218 024		グリーンピースご飯	ごはん	

豆類 続き

おから	097 001	おから煮(うの花)	煮物
	097 002	さばの卵の花あえ	和え物
がんもどき	138 001	がんもどきの煮物	煮物
きなこ	147 001	きな粉	
	359 002	きな粉付き団子(きび団子)	和菓子
	576 002	きなこもち(安倍川もち)	和菓子
	147 004	わらびもち	和菓子
きなこ 続き	020 024	うぐいすもち	和菓子
	169 013	きなこ入り牛乳	飲み物
	020 011	くずもち(くずまんじゅう)	和菓子
金時豆	164 001	金時豆の煮豆	煮物
	164 002	金時豆(レトルト)	煮物
黒豆	192 001	黒豆ジュース	飲み物
凍り豆腐(高野豆腐)	203 001	凍り豆腐の含め煮	煮物
	203 002	凍り豆腐の卵とじ	煮物
	203 003	凍り豆腐のはさみ揚げ	揚げ物
	203 004	高野豆腐とふきの炊き合わせ	煮物
ささげ豆	230 001	ささげ豆の煮物	煮物
しろはなまめ	291 001	白花豆の煮物	煮物
	291 002	白花豆の甘納豆	和菓子
そらまめ	335 001	いりそらまめ	炒る
	335 002	茹でそらまめ	茹で物
	335 003	そら豆のしょうゆ漬け	漬物
	335 004	そら豆のしょうゆ煮	煮物
	335 005	そら豆のひすい煮	煮物
	335 006	そら豆の天ぷら	揚げ物
だいず	038 006	大豆入りあられ(おかき)	和菓子
	357 001	大豆の煮豆	煮物
	357 002	炒り大豆の煮物	煮物
	357 003	大豆と昆布の煮豆	煮物
	357 004	炒り大豆(節分の豆)	炒る
	357 005	酢大豆	漬物
	357 006	ゆで大豆	茹で物
	357 007	大豆しょうゆ漬け	漬物
	357 009	大豆ハンバーグ	焼き物
	357 010	五目豆(レトルト)	煮物
	357 011	昆布豆(レトルト)	煮物
	357 012	ボークビーンス	煮物
	366 030	大豆茶	茶
豆乳	390 001	豆乳(生)	飲み物
	390 002	豆乳(コーヒーマ味)	飲み物
	390 003	豆乳プリン	デザート
豆腐	008 006	青菜の白和え	和え物
	143 003	きくらげの白あえ	和え物
	168 004	すき焼き	煮物
	168 019	しゃぶしゃぶ	煮物
	216 006	こんにゃくの白あえ	和え物
	218 153	マーボー飯(丼)	ごはん
	326 002	ぜんまいの白和え	和え物

豆類 続き

豆腐 続き

391 001	冷奴	生
391 002	変り奴	生
391 003	中華風冷奴	生
391 004	からし豆腐	生
391 005	豆腐サラダ	サラダ
391 006	煮奴	煮物
391 007	豆腐の味噌汁	汁物
391 008	豆腐のすまし汁	汁物
391 009	湯豆腐	煮物
391 010	揚げだし豆腐	揚げ物
391 011	炒り豆腐	炒め物
391 016	その他の白あえ	和え物
391 017	豆腐の野菜あんかけ	蒸し物
391 018	豆腐のあんかけ	蒸し物
391 019	キャベツと豆腐・ひき肉の重ね蒸し	蒸し物
391 020	豆腐の満月蒸し(卵)	蒸し物
391 021	豆腐とあさりのさつと煮	煮物
391 022	豆腐のそばろ煮	煮物
391 023	田楽	焼き物
391 024	犠牲豆腐	焼き物
391 025	豆腐ステーキ	焼き物
391 026	豆腐ハンバーグ	焼き物
391 029	マーボー豆腐	炒め物
391 031	豆腐とカニの中華風炒め煮	炒め物
391 032	豆腐の炒め物	炒め物
391 033	野菜入り揚げ豆腐	揚げ物
391 034	ふくさ卵	焼き物
391 035	ひすい豆腐	蒸し物
391 036	揚げ豆腐のオイスターソース煮	炒め物
391 037	豆腐のカレー	煮物
391 038	豆腐の白玉団子	デザート
391 039	豆腐のココット	焼き物
391 040	豆腐のテリーヌ	生
391 041	豆腐のジョン	炒め物
391 042	豆腐とにらのキムチ炒め	炒め物
391 043	豆腐とえびのタイ風炒め	炒め物
391 044	蒸し豆腐	蒸し物
391 045	菊花豆腐のあんかけ	煮物
391 046	豆腐と野菜のみそしる(どちらが多いか?)	汁物

なっとう

410 005	とんぶりの納豆和え	和え物
410 006	長いもと納豆ののり和え	和え物
410 007	納豆のほうれん草和え(ナムル)	和え物
410 008	モロヘイヤの納豆和え	和え物
410 009	その他の納豆和え	和え物
410 010	納豆の揚げ物	揚げ物
410 011	納豆のかき揚げ	揚げ物
218 019	納豆ご飯	ごはん
218 155	納豆チャーハン	ごはん
410 018	納豆味噌汁	汁物
218 089	納豆巻き	生
410 001	納豆(卵なし)	和え物
410 002	納豆(卵入り)	和え物
410 003	おろし納豆	和え物
410 004	そばろ納豆	和え物
410 012	納豆の磯辺巻き	和え物
410 013	チコリの納豆のせ	和え物
410 014	大根の色紙のせ	和え物
576 013	納豆もち	和え物

豆類 続き

なまあげ(あつあげ)	414 001	生揚げの煮物	煮物
	414 002	生揚げと野菜の煮物	煮物
	414 003	生揚げの網焼き(焼き物)	焼き物
	414 004	生揚げと青菜の煮浸し	煮物
	414 005	生揚げの味噌炒め	炒め物
	414 006	生揚げ(おでん)	煮物
	414 007	生揚げと野菜の味噌汁	汁物
はなまめ	455 001	花豆の煮豆	煮物
	455 002	花豆の甘納豆	和菓子
はまなっとう	458 001	はまなっとう和え	和え物
ひしお	473 001	ちりめん入りひしお	和え物
ひややっこ	391 001	冷奴	生
ひよこまめ	477 001	ひよこまめの煮物	煮物
	477 002	ガルバンゾのスープ	スープ
	477 003	ガルバンゾのグラタン	焼き物
ぶどうまめ	509 001	ブドウ豆の煮豆	煮物
まめ	095 007	青えんどう豆のフライ	揚げ物
	502 001	フライビーンズ	揚げ物
	357 004	炒り大豆(節分豆)	炒る
	558 013	しゃぶり豆	炒る
	455 002	花豆の甘納豆	菓子
	558 018	豆菓子	菓子
	558 019	豆板	菓子
	218 024	豆ご飯(グリーンピースご飯)	ごはん
	063 002	いんげん豆のサラダ	サラダ
	477 002	ガルバンゾのスープ	スープ
	063 001	いんげん豆の煮豆	煮物
	075 001	うずら豆煮豆	煮物
	095 002	えんどう豆(赤・青)の煮物	煮物
	164 001	金時豆の煮豆	煮物
	164 002	金時豆(レトルト)	煮物
	192 002	黒豆煮豆	煮物
	357 001	大豆の煮豆	煮物
	357 002	炒り大豆の煮物	煮物
	357 003	大豆と昆布の煮物	煮物
	357 010	五目豆(レトルト)	煮物
	357 011	昆布豆(レトルト)	煮物
	357 012	ポークビーンズ	煮物
	455 001	花豆の煮豆	煮物
	477 001	ひよこまめ(ガルバンゾ)の煮物	煮物
	558 016	虎豆の煮物	煮物
	558 021	チリコンカーン	煮物
	477 003	ガルバンゾのグラタン	焼き物
味噌	632 001	ほうばみそ	和え物
	632 002	ふきみそ	和え物
	632 003	もろみみそ	和え物
やきどうふ	584 001	焼き豆腐の卵とじ	煮物
	168 040	すき焼き(牛)	煮物
	300 001	すき焼き(豚)	煮物
	397 047	すき焼き(鶏肉)	煮物

## 豆類 続き

ゆば	595 001	ゆばの煮物	煮物
	595 002	なま湯葉	生
	595 003	生湯葉の炊き合わせ	煮物
	595 004	湯葉のから揚げ	揚げ物
	595 005	湯葉巻き上げ	煮物
	595 006	つまみ湯葉のワサビ醤油	和え物
	595 007	ゆばの吸い物	汁物
	595 008	ゆばの味噌汁	汁物

## 魚介類

あいなめ	005 001	あいなめの煮付け	煮物
	005 002	あいなめのから揚げ	揚げ物
あおやぎ	010 001	あおやぎの酢味噌和え	和え物
あかうお	011 001	赤魚の煮付け	煮物
	011 002	赤魚の焼き物	焼き物
	011 003	赤魚のあんかけ(揚げてあんかけ)	揚げ物
あかえい	012 001	赤えいの煮付け	煮物
あかがい	013 001	赤貝のさしみ	生
	013 002	赤貝の煮つけ(味付け缶詰)	煮物
	013 003	赤貝の酢の物	和え物
あさり	619 002	あさりとわけぎの酢味噌和え	和え物
	015 001	あさりの味噌汁	汁物
	015 002	あさりのすまし汁	汁物
	015 003	あさりの炒めもの	炒め物
	015 004	あさりの酒蒸し	蒸し物
	015 005	クラムチャウダー	スープ
	015 006	昆布とあさりのつくだ煮	煮物
	218 017	あさりご飯	ごはん
あじ	016 001	あじ酢じめ	和え物
	016 002	あじの酢の物(野菜入り)	和え物
	016 004	あじのからあげ	揚げ物
	016 005	あじの塩焼き	焼き物
	016 006	あじのたたき	生
	016 007	あじのマリネ	和え物
	016 008	あじの天ぷら	揚げ物
	016 009	あじの煮付け	揚げ物
	016 010	あじのフライ	揚げ物
	016 011	あじのムニエル	焼き物
	016 012	あじの開き干し(干物)	焼き物
	016 013	あじのみりん干し(干物)	焼き物
	016 014	あじの酢煮	煮物
	016 015	あじの南蛮漬け	揚げ物
	016 016	あじのエスカベッシュ	揚げ物
	016 017	あじのあんかけ	揚げ物
	218 106	あじ寿司	ごはん
あなご	023 001	あなごの白焼き	焼き物
	023 003	あなごの柔らか煮	煮物
	023 004	あなごの天ぷら	揚げ物
	023 005	あなごときゅうりの酢の物	和え物
	023 006	あなごの八幡巻き	焼き物
	218 090	あなご寿司	ごはん
	218 141	あなごの佃煮	煮物
	218 141	天井(あなご丼)	ごはん
219 005	柳川風煮(魚, ごぼう, 卵)	煮物	

## 魚介類 続き

あまえび	027 001	あまえびの刺身	生
あまぎ	028 001	あまぎの塩焼き	焼き物
あまご	029 001	あまごの甘露煮	煮物
	029 002	あまごの焼きもの	焼き物
あまだい	031 001	あまだいの塩焼き	焼き物
	031 002	あまだいのかす漬け	焼き物
	031 003	あまだいの味噌漬け	焼き物
	031 004	あまだいの干物	焼き物
	031 005	あまだいのさしみ	生
	031 006	あまだいの昆布じめ	和え物
	031 007	あまだいの汁物	汁物
	031 008	あまだいの蒸し物	蒸し物
あみ	033 001	あみの佃煮	煮物
あゆ	035 001	あゆの塩焼き	焼き物
	035 002	あゆの魚田〔田楽〕	焼き物
	035 003	あゆのさしみ	生
	035 004	あゆの昆布巻	煮物
	035 005	あゆの煮付け(甘露煮)	煮物
	035 006	あゆのフライ	揚げ物
	035 007	あゆの南蛮漬け	揚げ物
	035 008	あゆのあめ煮(若鮎のあめ炊き)	煮物
	035 009	あゆの有馬煮(山椒煮)	煮物
	035 010	あゆの干物	焼き物
	035 011	あゆの卵の塩辛	佃煮
218 046	あゆ雑炊	粥・雑炊	
218 092	あゆ寿司〔姿寿司〕	ごはん	
あわび	040 001	あわびのステーキ	焼き物
	040 002	あわび炊き込みご飯	ごはん
	040 003	あわびの佃煮	煮物
	040 004	あわびの柔らか煮	煮物
	040 005	あわびの刺身	生
あんこう	043 001	あんこうなべ	鍋物
	043 002	あん肝のポン酢しょうゆ	和え物
	043 003	フォアグラのステーキ(前菜)	焼き物
いいだこ	045 001	いいだこの煮物	煮物
	045 002	いいだこの酢味噌和え	和え物
いか	006 002	いかの青しそ巻き(さしみ)	生
	046 001	いかあしのから揚げ(げそのから揚げ)	揚げ物
	046 002	いか珍味	生
	046 003	いかの佃煮	煮物
	046 004	黄金イカ(イカとかずのこ)	生
	046 005	いかのうに和え	和え物
	046 006	いかの粕漬け	焼き物
	046 007	いかのさしみ	生
	046 008	いかそうめん	生
	046 009	イカの塩茹で	茹で物
	046 010	イカの姿焼き(イカ焼き)	焼き物
	046 011	イカの炒め物	炒め物
046 012	イカの天ぷら	揚げ物	



魚介類 続き

いか 続き	046 013	イカの煮付け	煮物
	046 014	イカハンバーグ	焼き物
	046 015	イカのフライ	揚げ物
	046 016	いかのなると揚げ	揚げ物
	046 017	イカのマリネ	和え物
	046 018	イカの酢の物	和え物
	046 019	イカの墨煮(イタリアン)	煮物
	046 020	イカのエスニック風和え物(タイ風)	和え物
	046 021	イカのトマトソース煮こみ(イタリアン)	煮物
	046 023	いかのクリーム煮	煮物
	046 024	いかの印籠煮	煮物
	046 025	イカ団子	揚げ物
	046 028	いかの酢味噌和え	和え物
	218 132	イカ飯	ごはん
	236 003	里芋とイカの煮物	煮物
	310 031	イカ墨のスパゲティ	パスタ
	323 003	イカせんべい	焼き物
619 001	いかとわけぎの酢味噌和え	和え物	
いかなご	047 001	いかなご	生
	047 002	いかなごのくぎ煮	煮物
	047 003	いかなごの酢の物	和え物
	047 004	いかなごの天ぷら(かき揚げ)	揚げ物
いくら	048 001	いくら醤油づけ	和え物
	218 104	いくら飯・井くすし飯>	ごはん
	218 105	いくらとうに寿司	ごはん
	218 149	いくら井くごはん>	ごはん
いさき	049 001	いさきの塩焼き	焼き物
	049 002	いさきの煮付け	煮物
	049 003	いさきのムニエル	焼き物
	049 004	いさきの香草焼き	焼き物
	049 005	いさきの揚げおろし煮(おろしかけ)	煮物
いしだい	050 001	いしだいの刺身	生
いしもち	051 001	いしもちの煮付け	煮物
	051 002	いしもちの塩焼き	焼き物
	051 003	いしもちのから揚げ	揚げ物
	051 004	いしもちの蒸し物	蒸し物
	051 005	いしもちのかまぼこ	蒸し物
伊勢えび	052 001	伊勢えびのさしみ	生
	052 002	伊勢えびのテルミドール(グラタン)	焼き物
	052 003	伊勢えびの味噌汁	汁物
	052 004	伊勢えびのサラダ	サラダ
	052 005	伊勢えびのグリル	焼き物
いとより	054 001	いとよりの煮付け	煮物
	054 002	いとよりの焼き物	焼き物
いぼ鯛	058 001	いぼだいの煮付け	煮物
	058 002	いぼだいの焼きもの	焼き物
	058 003	えぼだいの開干し	焼き物
いわし	060 001	いわしの刺身(たたき)	生
	060 002	いわしだんご	煮物
	060 003	いわしつみれのからあげ	揚げ物
	060 004	いわしのさつまあげ	揚げ物

魚介類 続き

いわし つづき	060 005	いわしのかまぼこ	蒸し物	
	060 006	いわしのこめか漬け	和え物	
	060 007	いわしの包み焼き	焼き物	
	060 008	いわしの天ぷら	揚げ物	
	060 009	いわしの煮付け(生姜煮、梅煮、酢煮)	煮物	
	060 010	いわしのフライ(しそ・梅などはさみ揚げ)	揚げ物	
	060 011	いわしのムニエル	焼き物	
	060 012	いわしの干物(めざし、丸干し含む)	焼き物	
	060 013	いわしみりん干しの焼き物	焼き物	
	060 014	いわしめんたい	焼き物	
	060 015	田作り	煮物	
	060 016	くぎ煮	煮物	
	060 017	いわしのオイル焼き	焼き物	
	060 018	オイルサーディンのカナッペ	生	
	060 019	いわしのかば焼き	焼き物	
	060 021	たたみいわし	焼き物	
	060 022	イワシの唐揚げ	揚げ物	
	218 145	イワシのかば焼き丼	ごはん	
	うぐい	069 001	うぐい(はや)の昆布巻き	煮物
		069 002	うぐい(はや)の煮つけ	煮物
		069 003	うぐい(はや)の塩焼き	焼き物
うなぎ	079 003	うなぎの骨のから揚げ	揚げ物	
	079 007	肝吸い	汁物	
	218 133	うなぎ丼(うなぎ)	丼	
	218 134	櫃まぶし(ひつまぶし)	丼	
	079 005	うなぎの山椒煮	煮物	
	079 006	うなぎの肝の煮付け	煮物	
	079 004	うなぎのちまき蒸し	蒸し物	
	079 001	うなぎの白焼き	焼き物	
	079 002	うなぎのかばやき(長焼き)	焼き物	
	347 027	う巻き(うなぎの蒲焼き入り卵焼き)	焼き物	
うに	080 001	ねりうに	生	
	080 002	いかのうに和え	和え物	
	080 003	うにくらげ	和え物	
	080 004	生うに	生	
	080 005	うに茶漬け	ごはん	
	080 006	うに寿司	ごはん	
	080 007	粒うに	生	
うまづらはぎ(かわは)	083 001	かわはぎの焼き物	焼き物	
	083 002	かわはぎの煮つけ	煮物	
えい	088 001	えいの煮つけ	煮物	
	088 002	えいひれの焼き物(マヨネーズ)	焼き物	
えび	093 002	えびの唐揚げ	揚げ物	
	093 003	えびクリームコロッケ	揚げ物	
	093 012	えびの天ぷら	揚げ物	
	093 013	えびの肉巻き	揚げ物	
	093 018	エビフライ	揚げ物	
	093 021	えび寄せフライ	揚げ物	
	093 022	しいたけのえびづめフライ	揚げ物	
	293 002	えびしんじょう	揚げ物	
	093 005	エビチリ(チンジャオシャーレン)	炒め物	
	093 008	えびの炒め物	炒め物	
	218 161	エビドリア	ごはん	
218 162	エビピラフ	ごはん		

魚介類 続き

えび 続き	218 141	天井	ごはん	
	093 001	青菜とえびの卵とじ	煮物	
	093 004	えびだんご	煮物	
	093 014	えびの煮物	煮物	
	517 002	ブイヤベース	煮物	
	093 009	えびの酒蒸し	蒸し物	
	093 016	えびの蒸し物	蒸し物	
	093 023	しいたけのえびすりみのせ蒸し	蒸し物	
	093 024	蒸しえび	蒸し物	
	093 025	土瓶蒸し	蒸し物	
	093 010	えびの塩焼き	焼き物	
	093 015	えびのバター焼き	焼き物	
	093 020	えび焼き	焼き物	
	093 026	えびの粕漬け	焼き物	
	323 002	えびせんべい	焼き物	
	093 011	えびの塩茹で	茹で物	
	093 019	エビマヨネーズ	茹で物	
	278 003	エビシュウマイ	蒸し物	
	貝	101 001	貝入りスープ	スープ
		101 002	貝入りすまし汁	汁物
		101 003	貝のさしみ	生
		101 004	貝の佃煮	煮物
		101 005	貝の煮もの	煮物
		101 006	貝のバター焼き	焼き物
		310 007	ボンゴレスパゲッティ	パスタ
		101 008	貝のみそ汁	汁物
	貝柱	103 001	貝柱と大根のスープ	スープ
103 002		貝柱とふきの炊き合わせ	煮物	
103 003		貝柱の天ぷら	揚げ物	
103 004		貝柱のフライ	揚げ物	
103 005		貝柱のグラタン	焼き物	
103 006		貝柱とチンゲンツアイのクリーム炒め	炒め物	
103 007		酒粕漬け貝柱	焼き物	
103 008		貝柱の炊き込み御飯	ごはん	
103 009		貝柱のおさしみ	生	
カキ(蛎)	106 005	カキフライ	揚げ物	
	106 010	カキの揚げ煮	揚げ物	
	106 015	カキとほうれん草のソテー	炒め物	
	106 001	カキ入り炊き込み御飯	ごはん	
	218 013	かきごはん	ごはん	
	106 012	カキのミルクスープ	スープ	
	218 049	カキ雑炊	粥・雑炊	
	106 002	カキなべ	鍋物	
	106 006	酢がき	生	
	106 007	カキのカクテル(前菜)	生	
	106 004	カキの煮物	煮物	
	106 011	カキの時雨煮	煮物	
	106 008	カキとほうれん草のグラタン	焼き物	
	106 013	カキのコキール(グラタン)	焼き物	
	106 003	カキのポイル	茹で物	
かじき(かじきまぐろ)	110 001	かじき(まぐろ)のソテー	炒め物	
	110 002	カジキ(マグロ)の照焼き	焼き物	
	110 003	かじき(まぐろ)のさしみ	生	
かずのこ	114 001	かずのこ	生	
	114 002	黄金イカ(イカ、かずのこ)	和え物	

魚介類 続き

かずのこ 続き	114 003	味付けかずのこ	和え物
	114 004	かずのこ和え	和え物
	114 005	かずのこめんたい	和え物
	114 006	山海漬け	漬物
かつお(鰹)	116 001	かつおの角煮	煮物
	116 002	かつおのくんせい	蒸し物
	116 003	かつおのたたき(さしみ)	生
	116 004	かつおの煮もの	煮物
	116 005	かつおのムニエル	焼き物
	116 006	かつおの焼き物	焼き物
	116 007	にんにくのかつお佃煮	煮物
	116 010	かつおフレーク缶詰	缶詰
	116 011	なまり節の煮物	煮物
	116 012	かつおのフレーク和え	和え物
	218 108	かつおのにぎり寿司	ごはん
	218 113	てこね寿司	ごはん
	かつお節(おかか)	117 005	おかかの佃煮
117 007		かつお梅	生
117 008		かつお節の醤油かけ(おかか)	和え物
218 008		おかかかけごはん	ごはん
218 057		おかか入りおにぎり	ごはん
218 071	おかか、梅干し入りおにぎり	ごはん	
かに(蟹)	118 001	かにのさしみ(生)	生
	118 002	かにの酢の物	和え物
	118 003	かにの塩ゆで	茹で物
	118 004	焼きかに	焼き物
	118 005	カニのフライ	揚げ物
	118 007	かにの煮物	煮物
	118 008	サワガニの中華風炒め	炒め物
	118 009	ズワイガニの中華風炒め	炒め物
	118 010	かに玉(フーヨーハイ)	焼き物
	118 011	カニなべ(カニすき)	鍋物
	118 012	かに入り茶碗蒸し	蒸し物
	118 013	かにとクラゲの酢の物	和え物
	118 015	かに子漬け	和え物
	118 016	カニグラタン	焼き物
	218 048	かに雑炊	ごはん
218 159	カニチャーハン	ごはん	
278 004	かにシュウマイ	蒸し物	
蟹味噌	119 001	かにみそ	生
かます	122 001	かますの焼きもの	焼き物
	122 002	かますの干物の焼き物	焼き物
	122 003	カマスの酢の物	和え物
かまぼこ	123 001	蒸しかまぼこ(生)の板わさ	生
	123 002	焼きかまぼこ(生)の板わさ	生
	123 003	かまぼことふきの煮物	煮物
	123 004	かまぼこと野菜の煮物	煮物
	123 005	かまぼこと野菜の炒め物	炒め物
	123 006	かまぼこと野菜の卵とじ	煮物
	123 007	かまぼこの煮物	煮物
	123 008	かまぼこのフライ	揚げ物
	123 009	いわしのかまぼこ	生
	123 010	かまぼこのすまし汁	汁物
	123 011	自家製かまぼこ(蒸し)	生