

## 卵類 続き

## たまご 続き

284 018	ミックスサンド	サンド
310 015	カルボナーラスパゲティ	パスタ
310 029	オムレツスパゲッティ	パスタ
332 010	卵とじそば	めん
332 011	月見そば	めん
347 001	ゆでたまご	茹で
347 002	ゆでたまごのマヨネーズあえ(かけ)	和え物
347 003	ポーチドエッグ	茹で
347 004	たまごのゼリー寄せ	寄せる
347 005	スクランブルエッグ	炒め物
347 006	オムレツ(プレーン)	焼き物
347 007	野菜ときのこのオムレツ	焼き物
347 008	チーズオムレツ	焼き物
347 009	肉入りオムレツ	焼き物
347 010	スペイン風オムレツ(ポテト、ズッキーニ)	焼き物
347 012	卵のココット	焼き物
347 013	目玉焼き(卵1個)	焼き物
347 014	目玉焼き(2個)	焼き物
347 015	ハムエッグ(1個)	焼き物
347 016	ハムエッグ(2個)	焼き物
347 017	ベーコンエッグ(1個)	焼き物
347 018	ベーコンエッグ(2個)	焼き物
347 019	炒り卵	炒め物
347 020	三色卵	蒸し物
347 021	チーズ入り炒りたまご	炒め物
347 022	温泉卵	茹で物
347 023	生たまごの醤油かけ	生
347 024	卵焼き	焼き物
347 025	厚焼き卵	焼き物
347 026	具いり厚焼き玉子(千草焼き)	焼き物
347 027	う巻き(うなぎのかば焼き入り)	焼き物
347 028	出し巻き卵	焼き物
347 029	出し巻き卵のおろしかけ	焼き物
347 030	伊達巻(お正月)	焼き物
347 031	岩石卵(お正月)	蒸し物
347 032	ふくさ卵(豆腐と野菜入り)	焼き物
347 033	卵豆腐	蒸し物
347 034	卵豆腐のあんかけ	蒸し物
347 035	かに入り卵豆腐	蒸し物
347 036	茶碗蒸	蒸し物
347 038	おでんの卵	焼き物
347 039	卵のフライ	揚げ物
347 040	入り卵	炒め物
347 041	蜂蜜入り入り卵	炒め物
347 042	オムポテト	焼き物
347 048	かにたま(フーヨーハイ)	焼き物
347 049	かきたま汁	汁物
347 050	タマゴのスープ(中華)	スープ
347 052	トウモロコシと卵のスープ(中華)	スープ
347 053	卵とトマトの炒め物	炒め物
347 054	野菜の炒め(卵いり)	炒め物
347 055	エッグサラダ	サラダ
347 056	卵の野菜あんかけ	茹で物
347 057	ゆで卵と豚肉の中華風煮物	焼き物
347 058	中国風冷やし茶碗蒸	蒸し物
347 059	味噌汁の卵入り	汁物
347 060	生卵(調味料なし)	生
347 079	うなぎの卵とじ	焼き物
347 080	落としたまごのすまし汁	汁物
347 081	親子丼の具のみ	焼き物

## 卵類 続き

## たまご 続き

347 082	卵の醤油煮	焼き物
374 007	ちりめんじゃこの卵とじ	焼き物
396 006	卵とトマトのスープ	スープ
410 002	卵入り納豆	生
429 001	にら卵	炒め物
456 007	はまぐりの茶碗蒸	蒸し物
506 049	スコッチエッグ	揚げ物
506 050	柳川風煮(豚肉、ごぼう、たまご)	焼き物
512 001	プリン	洋菓子
518 005	ホウレンソウの卵とじ	焼き物
622 003	わらびの卵とじ	焼き物

## うずらたまご

074 001	うずら卵の煮物	煮物
074 002	ゆでうずら卵	茹で物
074 003	うずら卵のフライ	揚げ物
074 004	うずら卵のスコッチエッグ	揚げ物

## オムレツ

347 006	プレーンオムレツ	焼き物
347 008	野菜ときのこのオムレツ	焼き物
347 007	チーズオムレツ	焼き物
347 009	肉入りオムレツ	焼き物
347 010	スペイン風オムレツ	焼き物
310 029	オムレツスパゲッティ	パスタ

## らんぱく

607 001	淡雪羹	和菓子
607 002	メレンゲ	生
607 003	フオンダン	焼き物

## 乳製品

## カマンベルチーズ

360 030	カマンベルチーズ	生
---------	----------	---

## ぎゅうにゅう

169 001	牛乳(普通)	生
169 002	牛乳(カルシウム強化)	生
169 003	低脂肪牛乳	生
044 001	杏仁豆腐	デザート
053 004	いちごミルク	デザート
169 004	オートミール	パン
197 003	カフェオレ	飲み物
135 005	牛乳かん	デザート
169 006	牛乳ゼリー	デザート
169 007	牛乳スープ(ミルクスープ)	スープ
169 008	コーンフレークの牛乳かけ	シリアル
284 016	フレンチトースト	パン
169 009	ミルクセーキ	飲み物
169 010	ムース	デザート
169 011	ポタージュ	スープ
169 012	フルーツ牛乳	飲み物
197 004	コーヒー牛乳	飲み物
112 001	カスタードクリーム	クリーム
512 003	牛乳プリン	デザート
169 005	バナナミルクジュース	飲み物
015 005	クラムチャウダー	スープ
169 013	きなこ入り牛乳	生
169 014	黒ごま、きなこ入り牛乳	生
169 015	胚芽入り牛乳	生

## グラタン

360 001	グラタン(一般)	焼き物
052 002	イセエビのテルミドール(えびのグラタン)	焼き物
103 005	貝柱のグラタン	焼き物
106 008	かき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

乳製品 続き

グラタン 続き	118 016	カニグラタン	焼き物
	121 020	かぼちやのグラタン	焼き物
	224 013	さけ鮭のグラタン	焼き物
	397 026	チキングラタン	焼き物
	377 009	ツナグラタン	焼き物
	396 008	トマトとチーズのグラタン	焼き物
	295 022	ポテトグラタン	焼き物
	530 001	マカロニグラタン	焼き物
	564 003	ミートグラタン(ナスなど)	焼き物
スキムミルク	300 001	スキムミルク(水で延ばしたものの脱脂乳)	生
チーズ(チーズ)	123 012	チーズカマボコ	生
	361 001	チーズちくわ	生
	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
	038 007	チーズあられ	和菓子
	347 021	チーズ入り炒り卵	炒め物
	284 018	チーズ付きトースト	パン
	284 015	ピザトースト	パン
	630 016	チーズハムサンド	サンド
	466 038	チーズバーガー	バーガー
	360 002	チーズフォンデュ(パン)	煮物
	360 003	チーズフォンデュ(肉)	煮物
	360 004	チーズフォンデュ(野菜)	煮物
	492 001	ピザ	焼き物
	360 001	グラタン	焼き物
	360 005	チーズフォンデュ(全部)	煮物
	360 006	チーズサラダ	サラダ
	360 007	カッテージチーズサラダ	サラダ
	360 008	シーザーサラダ(粉チーズたっぷりかけ)	サラダ
	360 009	チーズとソーセージのおつまみ	生
	360 019	チーズカナッペ(クラッカー・パンのせ)	生
	360 020	トマトとモツアレラチーズの前菜	生
	360 021	チーズの盛り合わせ	生
	360 022	チーズバーグ(チーズ入り、のせ)	焼き物
	347 008	チーズオムレツ	焼き物
	360 024	スライスチーズ	生
	360 025	プロセスチーズ	生
	361 001	スプレッドチーズ(ぬるチーズ)	生
	360 027	ストリングスチーズ	生
	360 028	カッテージチーズ	生
	360 029	モツアレラチーズ	生
	360 030	カマンベールチーズ	生
	360 031	クリームチーズ	生
	360 032	その他のチーズ(青かびタイプ)	生
	360 033	その他のチーズ(ウオッシュタイプ)	生
	598 010	ヨーグルトチーズ	生
チーズスプレッド	361 001	チーズスプレッド	生
乳酸菌飲料	598 011	乳酸菌飲料	飲み物
	598 012	乳酸菌飲料(カルシウム強化)	飲み物
	598 013	カルピス	飲み物
ホワイトソース (クリーム煮)	530 001	マカロニグラタン	焼き物
	456 003	クラムチャウダー(はまぐり)	スープ
	530 016	魚貝のクリームシチュー(あさりのチャウダー)	スープ
	530 017	鶏肉入りクリームシチュー(ミートボールも可)	スープ
	530 018	牛肉入りクリームシチュー(ミートボールも可)	スープ

乳製品 続き

ホワイトソース 続き	530 019	豚肉入りクリームシチュー(ミートボールも可)	スープ	
	530 020	クリームスープ	スープ	
	310 012	クリームスパゲッティ	パスタ	
	530 022	クリームコロッケ(コーン・野菜不明)	揚げ物	
	530 023	クリームコロッケ(えび・かに不明)	揚げ物	
	093 003	えびクリームコロッケ	揚げ物	
	118 017	かにクリームコロッケ	揚げ物	
	524 003	ホタテ貝柱のクリームコロッケ	揚げ物	
	186 020	コーンクリームコロッケ	揚げ物	
	530 024	チンゲン菜のかにクリームあんかけ	煮物	
	530 025	帆立とチンゲン菜のクリーム煮(炒め)	煮物	
	295 022	ポテトグラタン	焼き物	
	530 026	ブロッコリーのクリーム煮	煮物	
	530 027	いかのクリーム煮	煮物	
	530 028	鮭のクリーム煮	煮物	
	530 029	さわらのクリーム煮	煮物	
	530 030	はまぐりのクリーム煮	煮物	
	530 031	ホタテ貝柱と野菜のクリーム煮	煮物	
	530 012	クリーム煮(芋)	煮物	
	530 013	クリーム煮(野菜)	煮物	
	530 014	クリーム煮(魚貝)	煮物	
	530 015	クリーム煮(肉類)	煮物	
	ヨーグルト	598 001	ヨーグルト(加糖、無糖)	生
		598 013	ヨーグルト(カルシウム強化)	生
		598 002	飲むヨーグルト	飲み物
		598 003	フルーツヨーグルト(市販のもの)	デザート
		598 004	プリンヨーグルト	デザート
598 005		ヨーグルト和え(フルーツや野菜)	和え物	
598 006		ヨーグルトゼリー	デザート	
598 007		ヨーグルトケーキ	デザート	
598 008		抹茶ヨーグルト	デザート	
598 009		小倉ヨーグルト	デザート	
598 010		ヨーグルトチーズ	デザート	
598 011		乳酸菌飲料	飲み物	
598 012		乳酸菌飲料(カルシウム強化)	飲み物	
598 014		黒ごま、きな粉入りヨーグルト	生	
598 015		アロエヨーグルト	生	
598 016	アロエ飲むヨーグルト	飲み物		
598 013	カルピス(薄めたもの)	飲み物		
野菜類	あおじそ	006 001	あおじそジュース	飲み物
		006 002	いかのあおじそ巻き	生
		006 003	青じその天ぷら	揚げ物
あおな(青菜)	008 004	青菜のお浸し(かつお節あえ)	和え物	
	008 005	青菜のごまあえ	和え物	
	008 006	青菜の白あえ	和え物	
	008 008	青菜の菜の花あえ	和え物	
	008 010	青菜のピーナツあえ	和え物	
	008 003	青菜の炒めもの	炒め	
	008 001	青汁	汁物	
	008 011	青菜の味噌汁	汁物	
	008 012	青菜のすまし汁	汁物	
	008 002	青菜とえびの卵とじ	焼き物	
008 007	青菜の卵とじ	焼き物		
008 009	青菜の煮もの	焼き物		
008 013	青菜のつけもの	漬物		
赤しそ	269 001	赤しそジュース	飲み物	

野菜類 続き

赤ピーマン	489 004	赤ピーマンのサラダ	サラダ	
	489 015	赤ピーマンのマリネ	漬物	
あさつき	014 001	あさつきのみそ汁	汁物	
	014 002	あさつきの肉巻き	焼き物	
アスパラガス	019 001	アスパラガスのお浸し	和え物	
	019 011	アスパラガスのフライ	揚げ物	
	019 012	アスパラガスの天ぷら	揚げ物	
	019 004	アスパラガスのソテー	炒め物	
	019 007	アスパラガスと他の野菜の炒め物	炒め物	
	019 008	牛肉とアスパラガスのオイスター炒め	炒め物	
	019 006	アスパラガスのサラダ	サラダ	
	019 009	アスパラガスのオランダーズソース	サラダ	
	019 010	缶詰アスパラガスのサラダ	サラダ	
	019 003	アスパラガスの牛肉巻き焼き	焼き物	
	516 006	アスパラのベーコン巻き焼き	焼き物	
	019 005	アスパラガスの塩茹で	茹で物	
	うど	077 001	うどのあえもの	和え物
		077 002	うどの佃煮	佃煮
077 003		うどの酢のもの	和え物	
077 004		うどの酢味噌和え	和え物	
梅	084 001	かりかり梅	漬物	
	084 002	梅ジュース	飲み物	
	084 003	梅ゼリー	デザート	
	084 004	梅のしょうちゅう漬け	漬物	
	084 005	小梅の砂糖煮	煮物	
	084 006	梅の砂糖漬け	漬物	
	084 007	のし梅	和菓子	
	087 001	梅干し	漬物	
	087 002	とり肉の梅しそ巻き揚げ	揚げ物	
	087 005	冷しゃぶの梅しそソースかけ	茹で物	
	218 049	梅茶漬け	ごはん	
	218 056	おにぎり(梅)	ごはん	
	310 002	梅しそスパゲティー	パスタ	
梅干し	078 037	梅うどん	めん	
	087 001	梅干し	漬物	
	087 002	とり肉の梅しそ巻き揚げ	揚げ物	
	087 004	冷しゃぶの梅ソース	茹で物	
	087 006	梅干しあえ	和え物	
	087 008	おかか入り梅干し	漬物	
	087 010	梅肉	漬物	
	087 011	梅肉あえ	和え物	
	087 012	はもの梅肉和え	和え物	
	087 013	豚肉の梅しそ(巻き)焼き	焼き物	
	087 014	豚肉の梅しそフライ	揚げ物	
	087 015	ゆで豚の梅肉ソースかけ	茹で物	
	087 016	梅干し入り焼酎	飲み物	
	087 017	モロヘイヤの梅肉あえ	和え物	
	218 019	梅茶漬け	ごはん	
	218 056	梅干し入りおにぎり	ごはん	
218 071	おかか梅干し入りおにぎり	ごはん		
310 002	梅しそスパゲティー	パスタ		
うり	290	しろうり参照		
		そうめんかぼちゃ参照		

野菜類 続き

エシヤロット	090 001	エシヤロットのサラダ	サラダ
エンダイブ	094 001	エンダイブのサラダ	サラダ
	094 002	エンダイブと魚介の和え物	和え物
おかひじき	096 001	おかひじきのサラダ	サラダ
	096 002	おかひじきの和え物	和え物
オクラ	098 001	おくらの和えもの	和え物
	098 002	おくらのお浸し	和え物
	098 003	オクラのごまあえ	和え物
	098 004	オクラの天ぷら	揚げ物
かいわれ大根(貝割)	104 001	かいわれ大根のサラダ	サラダ
	104 002	貝割れ大根の和え物	和え物
	104 003	貝割菜のごまあえ	和え物
かぶ(かぶら)	120 001	かぶの酢漬け	漬物
	120 002	千枚漬け	漬物
	120 003	赤かぶ漬け(信濃漬け)	漬物
	120 004	かぶの味噌汁	漬物
	120 005	菊花かぶ	和え物
	120 006	かぶら蒸し	蒸し物
	120 007	かぶと肉団子のスープ	スープ
	120 008	かぶと肉の煮物	煮物
	120 009	かぶの一夜漬け	漬物
かぶらな	631 001	かぶらなの漬物	漬物
かぼちゃ	078 035	ほうとう	めん
	121 001	かぼちゃのポターージュ	スープ
	121 002	かぼちゃのコロッケ	揚げ物
	121 003	かぼちゃだんご(かぼちゃまんじゅう)	蒸し物
	121 004	かぼちゃとナスのオイル焼き	焼き物
	121 005	かぼちゃのガーリック焼き	焼き物
	121 006	かぼちゃのココット	焼き物
	121 007	かぼちゃのスープ	スープ
	121 008	かぼちゃのそぼろあんかけ	焼き物
	121 009	かぼちゃの天ぷら	揚げ物
	121 010	かぼちゃの肉づめ	焼き物
	121 011	かぼちゃの煮物(他の野菜も含め)	焼き物
	121 012	かぼちゃのバター焼き	焼き物
	121 013	かぼちゃのフライ	揚げ物
	121 014	かぼちゃの蒸し煮	蒸し物
	121 015	かぼちゃの焼き物	焼き物
	121 016	かぼちゃパイ(パンプキンパイ)	洋菓子
121 018	蒸しかぼちゃ	蒸し物	
121 019	かぼちゃのサラダ	サラダ	
121 020	かぼちゃのグラタン	焼き物	
121 021	かぼちゃの味噌汁	汁物	
121 022	かぼちゃと肉の煮物	焼き物	
からしな	632 001	からしなの漬物	漬物
カリフラワー	129 001	カリフラワーのお浸し(醤油)	和え物
	129 002	カリフラワーのマヨネーズ和え(かけ)	和え物
	129 003	カリフラワーのサラダ	サラダ
	129 004	カリフラワーの炒め物	炒め物
	129 005	カリフラワーのスープ	スープ

野菜 続き

かんぴょう	137 001	かんぴょうの煮物	煮物
	218 010	かんぴょう巻き(寿し)	ごはん
菊	140 001	菊の花のお浸し	和え物
	140 002	菊の花の天ぷら	揚げ物
菊芋	141 001	菊芋の味噌漬	漬物
	141 002	菊芋のかす漬け	漬物
菊ごぼう	142 001	菊ごぼうの味噌漬	漬物
	142 002	菊ごぼうのかす漬け	漬物
きくらげ	143 001	きくらげの佃煮	佃煮
	143 002	きくらげの煮物	煮物
	143 003	きくらげの白あえ	和え物
	143 004	きくらげの中華炒め	炒め物
きぬさや(さやえんと)	148 001	絹さやのお浸し	和え物
	148 002	絹さやのマヨネーズ和え	和え物
	148 003	絹さやの煮物	焼き物
	148 004	絹さやとイカの炒め物	炒め物
	148 005	絹さやの卵とじ	焼き物
	148 006	絹さやの味噌汁	汁物
	148 007	絹さやのごま和え	和え物
	148 008	さやえんどうと鶏肉のスープ煮	焼き物
	148 009	さやえんどうの塩茹で(茹さやえんどう・電)	茹で物
木の芽	150 001	木の芽和え	和え物
	344 009	たけのこの木の芽和え	和え物
キムチ	154 001	キムチ	漬物
	154 002	カクテキ(大根のキムチ漬け)	漬物
	154 003	きゅうりのキムチ	漬物
	154 004	キムチ鍋	鍋物
	154 005	キムチと豚肉の炒め物	炒め物
	218 243	キムチチャーハン	ごはん
	172 008	キムチギョーザ	焼き物
	154 008	にんにくキムチ(桃屋)	漬物
きゃべつ	157 008	キャベツともやしのお浸し	和え物
	157 010	キャベツのお浸し	和え物
	157 011	キャベツのごまあえ(ごまずあえ)	和え物
	157 014	ゆでキャベツのマヨネーズかけ	和え物
	157 004	キャベツの炒め物	炒め物
	157 006	キャベツとピーマンの味噌炒め	炒め物
	157 007	ホイコウロウ(豚肉とキャベツの味噌炒め)	炒め物
	157 002	コールスローサラダ	サラダ
	157 003	キャベツと竹輪のサラダ	サラダ
	157 018	キャベツの味噌汁	汁物
	157 001	キャベツの即席漬け	漬物
	157 012	せんぎりキャベツ	生
	157 005	キャベツの卵とじ	焼き物
157 009	キャベツと油揚げの煮浸し	焼き物	
157 015	ロールキャベツ	焼き物	
157 016	キャベツとひき肉の重ね蒸し	焼き物	
157 017	キャベツとウインナーの煮込み(ポトフ)	焼き物	
157 013	キャベツ入り焼きうどん	めん	
きゃらぶき	496 010	きゃらぶきの佃煮	佃煮

野菜類 続き

きゅうり	154 003	きゅうりのキムチ	漬物	
	158 002	きゅうりおろし	生	
	158 003	きゅうりの甘辛	焼き物	
	158 004	きゅうりのあんかけ	炒め物	
	158 005	きゅうりのごまあえ	和え物	
	158 006	きゅうりの塩もみ	和え物	
	158 007	きゅうりの粕漬け	漬物	
	158 008	きゅうりの奈良漬け	漬物	
	158 009	きゅうりの糠漬け	漬物	
	158 010	きゅうりのマヨネーズあえ	和え物	
	158 011	きゅうりもみ	和え物	
	158 012	きゅうりのピクルス	和え物	
	158 013	もろきゅう	和え物	
	158 014	きゅうりの酢の物	和え物	
	158 015	きゅうりとわかめの酢の物	和え物	
	158 016	きゅうりとタコの酢の物	和え物	
	158 017	きゅうりとあなごの酢の物	和え物	
	158 018	きゅうりの溜まりつけ	漬物	
	158 019	きゅうりと豚肉の炒め物	炒め物	
	158 020	きゅうりの浅漬け(塩漬け)	漬物	
	158 021	きゅうりの浅漬けとらっきょうの盛り合わせ	漬物	
	158 022	きゅうりのからしじょうゆあえ	和え物	
	158 023	きゅうりのからし漬け	漬物	
	158 024	きゅうり(そのまま)	生	
	158 025	きゅうりのビール漬け	漬物	
	259 002	きゅうりと塩昆布の和え物	和え物	
	362 002	きゅうり入り竹輪	生	
	397 006	バンバンジー	和え物	
	切干大根	161 001	切干大根の味噌汁	汁物
		161 002	切干大根の煮物(油なし)	煮物
		161 003	切干大根の煮物(油入り)	煮物
		161 004	切干大根の甘酢和え	和え物
		161 005	切干大根の中華和え	和え物
		161 006	ハリハリ漬け	漬物
		161 007	松前漬け	漬物
		グリーンピース	189 001	グリーンピース(えんどう豆)の煮物
	189 002		グリーンピース入りポタージュ	スープ
189 003	ゆでグリーンピース		茹で	
189 004	エビとグリーンピースのお浸し		和え物	
218 024	グリーンピースご飯		ごはん	
189 006	グリーンピースの卵とじ		焼き物	
189 007	ミックスベジタブルのソテー		炒め物	
095 002	えんどう豆の煮豆(砂糖濃度が高い)		焼き物	
189 009	えんどう豆(グリーンピース)のフライ		揚げ物	
189 010	グリーンピースのソテー		炒め物	
コーン	169 008	コーンフレークの牛乳かけ	シリアル	
	169 011	コーンポタージュ	スープ	
	186 020	コーンクリームコロッケ	揚げ物	
	189 007	ミックスベジタブルのソテー	炒め物	
	198 002	コーンのソテー	炒め物	
	198 003	コーンチャウダー	スープ	
	198 006	ミックスベジタブル(茹で)	茹で物	
	198 007	コーンフレークス	シリアル	
	198 008	カントリーモーニング	シリアル	
	214 002	コーンコロッケ	揚げ物	



## 野菜類 続き

ごごみ	205 001	ごごみのごま和え	和え物
こまつな(小松菜)	211 001	小松菜とベーコンのお浸し	和え物
	211 002	小松菜と油揚げのお浸し	和え物
	211 004	小松菜のごまあえ	和え物
	211 005	小松菜とあさりのお浸し	和え物
	211 006	小松菜としらす干しの和えもの	和え物
	211 003	小松菜と油揚げの炒め煮	炒め物
	211 008	小松菜の炒め物(卵入り)	炒め物
	211 007	小松菜の味噌汁	汁物
	211 010	小松菜のすまし汁	汁物
	211 009	小松菜の卵とじ	焼き物
	211 011	小松菜のお浸し	和え物
コンブリー	217 001	コンブリーのお浸し	和え物
ごぼう	219 009	たたきごぼう(ごぼうの酢の物)	和え物
	218 150	柳川井	ごはん
	219 008	ごぼうサラダ	サラダ
	219 011	ごぼうの味噌汁	汁物
	219 012	汁(ごぼう入りのすまし汁)	汁物
	219 010	ごぼうのみそ漬け	漬物
	219 001	きんぴらごぼう	焼き物
	219 002	五目きんぴら	焼き物
	219 003	筑前煮	焼き物
	219 004	柳川(どじょう, ごぼう, 卵)	焼き物
	219 005	柳川風煮(魚, ごぼう, 卵)	焼き物
	506 050	柳川風煮(豚肉, ごぼう, 卵)	焼き物
	219 006	ごぼうと牛肉の炒め煮	焼き物
	219 007	ごぼうの煮物(それ以外)	焼き物
サニーレタス	238 001	サニーレタスのサラダ	サラダ
さやいんげん	242 001	さやいんげんのお浸し	和え物
	242 002	さやいんげんのからあげ	揚げ物
	242 003	さやいんげんの天ぷら	揚げ物
	242 004	さやいんげんのごま和え	和え物
	242 005	さたいんげんの焼き南蛮(味噌味)	和え物
	242 006	さやいんげんのからしみそ和え	和え物
	242 007	さやいんげんのマヨネーズあえ(サラダ)	サラダ
	242 008	さやいんげんとひき肉の炒め煮	炒め物
	242 009	さやいんげんの炒め物	炒め物
	242 010	さやいんげんのバターソテー	炒め物
	242 011	さやいんげんの煮物	煮物
さやえんどう (きぬさや)	148 001	絹さやのお浸し	和え物
	148 002	絹さやのマヨネーズ和え	和え物
	148 003	絹さやの煮物	焼き物
	148 004	絹さやとイカの炒め物	炒め物
	148 005	絹さやの卵とじ	焼き物
	148 006	絹さやの味噌汁	汁物
	148 007	さやえんどうのごまあえ	和え物
	148 008	さやえんどうと鶏肉のスープ煮	焼き物
	148 009	さやえんどうの塩茹で(茹さやえんどう・電子レンジ)	茹で物
	309 002	スナックえんどうのサラダ(マヨネーズ)	サラダ
サラダ菜	246 001	サラダ菜のサラダ	サラダ
山菜	078 010	山菜うどん	めん
	218 027	山菜ごはん	ごはん

## 野菜類 続き

山菜 続き	218 102	山菜ずし	ごはん
	250 001	山菜の天ぷら	揚げ物
	250 007	山菜の煮物	焼き物
	250 008	山菜の白和え	和え物
	250 009	山菜のからしあえ	和え物
	250 010	山菜の酢味噌あえ	和え物
	250 011	山菜のお浸し	和え物
	250 012	山菜のその他の和え物	和え物
	310 018	山菜スパゲッティ	パスタ
	332 024	山菜そば	めん
	577 001	山菜おこわ	ごはん
山椒	251 001	山椒の佃煮	佃煮
	347 002	ちりめん山椒	煮物
	035 009	鮎の有馬煮(山椒煮)	煮物
	079 040	うなぎの有馬煮(山椒煮)	煮物
さんど豆	252 001	さんど豆の煮豆	煮物
	252 002	さんど豆の煮つけ	煮物
ザーサイ	254 001	ザーサイ漬け	漬物
	254 002	ザーサイのスープ	スープ
	254 003	ザーサイの和え物	和え物
ししとうがらし	266 001	ししとうのからあげ	揚げ物
	266 002	ししとう天ぷら	揚げ物
	266 003	ししとうとウインナーの炒めもの	炒め物
	266 004	ししとうの炒めもの	炒め物
	266 005	ししとう焼き	焼き物
	266 006	ししとうの焼き浸し	焼き物
	266 007	ししとうのひき肉詰め焼き	焼き物
	266 008	ししとうの味噌入り大葉焼き	焼き物
しそ	269 001	赤しそジュース	飲み物
	006 001	青しそジュース	飲み物
	006 002	いかの青しそ巻き(さしみ)	生
	006 003	青しその天ぷら	揚げ物
	210 026	しそ昆布	焼き物
	269 002	しそ巻き(みそ)	焼き物
	269 003	しそ(浸し・茹でる)	煮物
しそのみ	270 001	しその実漬け	漬物
	270 002	しその実の佃煮	佃煮
しば漬け	273 001	しば漬け	漬物
しゅんぎく	279 001	春菊のお浸し	和え物
	279 002	春菊のごまあえ	和え物
	279 003	春菊のねりごま和え	和え物
	279 004	春菊のピーナッツ和え	和え物
	279 007	春菊の白和え	和え物
	279 008	春菊とにんにくの和え物	和え物
	279 005	春菊の天ぷら	揚げ物
	279 006	春菊のかき揚げ	揚げ物
	279 009	春菊のサラダ	サラダ
しょうが	566 022	豚肉の生姜焼き	焼き物
	397 014	鶏肉の生姜焼き	焼き物
	168 021	牛肉の生姜焼き	焼き物
	280 001	生姜の天ぷら	揚げ物

野菜類 続き

しょうが 続き	280 002	生姜の佃煮	佃煮
	280 003	生姜糖	あめ
	280 004	生姜湯	和菓子
	280 005	葛湯(生姜)	和菓子
	280 006	酢取りしょうが	漬物
	280 007	紅生姜	漬物
	しろり	226 006	奈良漬(白うり)
290 001		白うりのあんかけ	焼き物
290 002		白うりとみょうがの和え物	和え物
290 003		白うりの酢の物	和え物
290 004		白うりの塩漬け	漬物
290 005		白うりのぬか漬け	漬物
290 006		白うりの即席漬け	漬物
290 007		白うりの粕漬け(奈良漬ほど漬けない浅漬)	漬物
290 008		白うりの炒め物	炒め物
581 011		漬物盛り合わせ(白うり, 奈良漬など)	漬物
しんとり菜	294 001	しんとり菜のごま和え	和え物
	294 002	しんとり菜の炒め物	炒め物
	294 003	しんとり菜の煮物	煮物
じゅうろくささげ	633 001	十六ささげの煮物	煮物
	633 002	十六ささげのごまあえ	和え物
	633 003	十六ささげのしょうが醤油	和え物
すぐき菜漬け	301 001	すぐき菜漬け	漬物
スナック豆(スナック (スナックえんどう))	309 001	ゆでスナック豆	茹で物
	309 002	スナック豆のマヨネーズ和え、かけ	和え物
	309 003	スナックえんどうの炒め物	炒め物
ずいき	316 001	ずいきの酢の物	和え物
	316 002	ずいきのごま酢和え	和え物
	316 003	ずいきの煮もの	煮物
ズッキーネ	317 001	ズッキーネのフライ	揚げ物
	317 002	ズッキーネの炒め物	炒め物
	317 005	ラタトゥユ	炒め物
	317 004	ズッキーネの煮物	焼き物
	317 003	ズッキーネのツナ焼き	焼き物
せり	320 001	せりのお浸し	和え物
	320 002	せりのワサビ和え	和え物
	320 003	せりのナムル	和え物
セロリ	321 001	セロリのサラダ	サラダ
	321 002	セロリの炒め物	炒め物
	321 003	セロリのスープ煮	煮物
	321 004	芹菜(キンツアイ)の炒め物	炒め物
	321 005	セロリマヨネーズ	和え物
	321 006	セロリの漬物	漬物
せんごくまめ	322 001	せんごくまめのごまあえ	和え物
	322 002	せんごくまめの煮物	煮物
ぜんまい	326 001	ぜんまいの和え物	和え物
	326 002	ぜんまいの白和え	和え物
	326 003	ぜんまいの油炒め	炒め物
	326 004	ぜんまいの卵とじ	焼き物

野菜類 続き

ぜんまい 続き	326 005	ぜんまいの煮物	焼き物
そうめんかぼちゃ	328 001	そうめんかぼちゃの炒め物	炒め物
	328 002	そうめんかぼちゃの和え物	和え物
ターサイ	337 001	ターサイの炒め物	炒め物
	338 002	ターサイの和え物	和え物
	339 003	ターサイのスープ	スープ
たかな	218 225	高菜弁当	ごはん
	218 098	高菜すし	ごはん
	218 156	高菜入りチャーハン	ごはん
	218 069	高菜漬け入りおにぎり	ごはん
	340 001	高菜漬け	漬物
たくあん (大根の漬物)	343 001	たくあん漬け	漬物
	344 002	たくあんと他の漬物の盛り合わせ	漬物
	343 003	大根のぬか漬け	漬物
	343 004	大根の醤油漬け	漬物
	343 005	大根の即席漬け	漬物
	343 006	大根の粕漬け	漬物
	343 007	ハリハリ漬け	漬物
	343 008	べったら漬け	漬物
	343 009	福神漬け	漬物
たけのこ	344 002	たけのこのさしみ	生
	344 003	若竹煮(わかめと筍)	焼き物
	344 004	たけのこと蒟の煮物	焼き物
	344 005	たけのこの土佐煮	焼き物
	344 006	たけのこ厚揚げの煮物	焼き物
	344 007	たけのこの煮物(その他)	焼き物
	344 008	たけのこ豚肉の炒め物	炒め物
	344 009	たけのこといかの木の芽和え	和え物
	344 010	たけのこのはさみ揚げ	揚げ物
	344 011	若竹汁(たけのこわかめの吸い物)	汁物
	344 012	たけのこの味噌汁	汁物
	344 014	たけのこレンコンの煮物	焼き物
	344 015	しなちく	煮物
218 015	たけのこご飯	ごはん	
218 099	たけのこ寿司	ごはん	
たまねぎ	348 001	オニオンスライス	生
	348 002	たまねぎのピクルス	漬物
	348 003	たまねぎの天ぷら	揚げ物
	348 004	かき揚げ	揚げ物
	348 005	たまねぎのフライ	揚げ物
	348 006	たまねぎのマリネ	漬物
	348 007	たまねぎのドレッシング	ソース
	348 008	オニオンスープ	スープ
	348 009	たまねぎの味噌汁	汁物
	348 010	たまねぎのすまし汁	汁物
	348 011	たまねぎの煮物(他に入らない)	煮物
たらのめ	351 001	たらの芽の天ぷら	揚げ物
	351 002	たらの芽の煮物	煮物
だいこん	355 001	大根おろし	生
	355 002	おろし和え	生
	355 003	じゃこおろし	生
	355 004	なめこおろし	生

野菜類 続き

だいこん 続き	355 005	おろし納豆	生	
	355 006	なます	和え物	
	355 007	煮なます	和え物	
	355 008	大根サラダ	サラダ	
	355 009	ふろふろ大根	焼き物	
	355 011	大根の煮付け(その他)	焼き物	
	355 012	大根といかの煮物	焼き物	
	355 013	大根と豚肉のべっ甲煮	焼き物	
	355 014	大根と油揚げの煮物	焼き物	
	355 015	大根とイカの炒め物	炒め物	
	355 016	おでん(大根)	焼き物	
	355 017	大根の酢漬	漬物	
	355 018	大根の味噌汁	汁物	
	355 019	貝柱と大根のスープ	スープ	
	355 020	もみじおろし	生	
	510 005	ブリ大根	焼き物	
	343 001	たくあん	漬物	
	343 002	たくあんと他の漬物の盛り合わせ	漬物	
	343 003	大根のぬか漬	漬物	
	343 004	大根の醤油漬	漬物	
	343 005	大根の即席漬	漬物	
	343 006	大根の粕漬(守口漬、なら漬大根)	漬物	
	343 007	ハリハリ漬	漬物	
	343 008	べったら漬	漬物	
	343 009	福神漬	漬物	
	だいこんば	356 001	大根葉のお浸し	和え物
		356 002	大根葉のごま和え	和え物
		356 003	大根葉とじゃこのあえもの(おしたし)	和え物
		356 004	大根葉と豆腐の炒めもの	炒め物
218 020		菜飯	ごはん	
356 005		大根葉の味噌汁	汁物	
356 006		大根葉の漬物	漬物	
だいずもやし	358 001	大豆もやしのナムル	和え物	
	358 002	大豆もやしの中華風和え物	和え物	
チコリ	363 001	チコリのオードブル	生	
ちしゃば	364 001	ちしゃ葉の煮物	煮物	
チンゲンサイ	375 007	チンゲン菜とイカの酢の物	和え物	
	375 001	チンゲン菜のお浸し	和え物	
	375 002	チンゲン菜のお浸し(じゃこかけ)	和え物	
	375 003	チンゲン菜のごま和え	和え物	
	375 008	チンゲン菜とあさりの中華炒め	炒め物	
	375 009	チンゲン菜のベーコンソースかけ	炒め物	
	375 006	チンゲン菜のスープ	スープ	
	530 025	チンゲン菜とホタテのクリーム煮	焼き物	
	375 005	チンゲン菜のカニあんかけ	焼き物	
	375 010	チンゲン菜と貝柱のオイスターソース炒め	炒め物	
つくし	376 001	つくしのごまあえ	和え物	
	376 002	つくしの佃煮	佃煮	
	376 003	つくしの卵とじ	煮物	
つけもの	290 007	漬物盛り合わせ(白うりの粕づけ、奈良漬)	漬物	
	343 002	漬物盛り合わせ(沢あん和其他の漬物)	漬物	
	603 002	漬物盛り合わせ(らっきょう和其他漬物の盛り合)	漬物	
	449 005	漬物盛り合わせ(白菜など他漬物の盛り合)	漬物	

野菜類 続き

つけもの 続き	581 011	漬け物盛りあわせ(白うり, 奈良漬など)	漬物
	581 012	漬け物盛りあわせ	漬物
	581 013	漬け物盛りあわせ	漬物
つまみな	379 001	つまみなのお浸し	和え物
つるな	381 001	つるなのお浸し	和え物
つるむらさき	382 001	つるむらさきのお浸し	和え物
	382 002	つるむらさきのごま和え	和え物
	382 003	つるむらさきのソテー	炒め物
つわぶき	383 001	つわぶきの煮物(きんぴらも含む)	煮物
とうがらし(キムチ)	154 001	キムチ	漬物
	154 003	きゅうりのキムチ	漬物
	154 002	カクテキ	漬物
	388 001	とうがらしの煮もの	煮物
	388 002	もみじおろし	和え物
とうがん	389 001	とうがんの煮物	煮物
	389 002	とうがん汁	汁物
とうもろこし	392 001	焼きとうもろこし	焼き物
	392 002	茹でとうもろこし	茹で物
トマト	396 001	生トマト	生
	396 002	塩ふりトマト	生
	396 003	砂糖かけトマト	生
	396 004	トマトサラダ	サラダ
	396 005	トマトスープ	スープ
	396 006	トマトと卵のスープ	スープ
	396 007	トマトジュース	飲み物
	396 008	トマトとチーズのグラタン	焼き物
	396 009	トマトとモツアレアチーズの前菜	生
	396 010	トマトとえびの炒め物	炒め物
	396 011	トマトの詰め物サラダ	サラダ
	396 012	スタッフドトマト(トマトの詰め物焼き)	焼き物
	396 013	トマトの和え物	和え物
	396 014	トマト煮	焼き物
	396 017	トマトソース	ソース
	396 018	トマトとハムのピザ	パン
	396 019	魚介類のソテー、トマトソースかけ	炒め物
	310 005	ナポリタンスパゲティ	パスタ
	310 007	ボンゴレスパゲティ	パスタ
310 027	トマトとなすのスパゲティ	パスタ	
310 028	トマトとバジルのスパゲティ	パスタ	
なす	408 001	なすの天ぷら	揚げ物
	408 001	焼きナス	焼き物
	408 002	茹でナス	漬物
	408 003	蒸しナス	焼き物
	408 004	揚げナス	揚げ物
	408 005	田楽ナス	焼き物
	408 006	マーボーなす	炒め物
	408 007	ナスのひき肉はさみ揚げ	揚げ物
	408 008	揚げナスの香味づけ(和風・生姜と赤唐辛)	揚げ物
	408 009	揚げナスのおろし酢和え	揚げ物
	408 010	なすとインゲンの煮物	焼き物
408 011	なすの肉味噌田楽	焼き物	

野菜類 続き

なす 続き	408 012	なすのなべしぎ	焼き物	
	408 014	なすの塩もみ	生	
	408 015	なすのたまり漬け	漬物けもの	
	408 016	なすの味噌漬	漬物けもの	
	408 017	長なす漬け	漬物けもの	
	408 018	なすの即席漬け	漬物けもの	
	408 019	なすの涼伴(中華風辛味酢醤油かけ)	和え物	
	408 020	なすのぬかみそ漬け	漬物	
	408 021	なす煮物	焼き物	
	408 022	なすとニシンの煮物	焼き物	
	408 023	なすとインゲンの味噌和え	和え物	
	408 024	なすのチーズ焼き(イタリアン)	焼き物	
	408 025	かぼちやとなすのオイル焼き	焼き物	
	408 026	なすのテンメンジャン炒め(甘辛中華みそ)	炒め物	
	408 027	なすと南蛮の和え物	和え物	
	408 028	なすの和え物	和え物	
	408 029	なすのお浸し	和え物	
	408 030	なすのゼリー寄せ	ゼリー	
	408 031	なすのごまだれかけ	和え物	
	408 032	なすの味噌汁	汁物	
	408 033	なすのそぼろあんかけ	煮物	
	408 034	なすの粕漬け	漬物	
	408 035	なすの炒め煮	炒め物	
	408 036	なすの塩漬け(しば漬け、辛子漬け)	漬物	
	564 003	ミートとなすのグラタン	焼き物	
	なのはな(なばな)	413 001	青菜の菜の花和え	和え物
		413 002	菜の花のごま和え	和え物
		413 003	菜の花のお浸し	和え物
		413 006	菜の花の辛し和え	和え物
		413 004	菜の花のすまし汁	汁物
		413 005	菜の花の味噌汁	汁物
	226 006	奈良漬(しろうり)		
	ならづけ	226 007	奈良漬(守口だいこん)	漬物
424 001		にがうりのお浸し	漬物	
にがうり	424 002	にがうりの炒め物(チャンプルー)	炒め物	
	429 002	にらのお浸し	和え物	
にら	429 004	にらとホタテ貝柱の中華風和え物	和え物	
	429 001	にら卵(ニラと卵の炒め物)	炒め物	
	429 003	にらレバー炒め	炒め物	
	429 005	にらとイカの炒め物	炒め物	
	429 007	にらとベーコンのスープ	スープ	
	429 008	にらのスープ	スープ	
	429 006	にらの卵とじ	炒め物	
	355 006	なます(紅白)	和え物	
にんじん	430 005	にんじんのナムル	和え物	
	430 009	にんじんのごま和え	和え物	
	430 010	にんじんの白和え	和え物	
	430 015	にんじんの天ぷら	和え物	
	189 007	ミックスベジタブルのソテー	揚げ物	
	430 016	キャロットケーキ	炒め物	
	430 017	ニンジンのスフレ	洋菓子	
	430 007	ニンジンサラダ	洋菓子	
	430 006	ニンジンジュース	サラダ	
	587 002	野菜ジュース	飲み物	
430 018	にんじんのボタージュ	飲み物		

野菜類 続き

にんじん つづき	430 019	キャロットスープ	スープ
	430 008	にんじんのおろし	スープ
	430 001	ニンジンのグラッセ	煮物
	430 002	にんじんのきんぴら	焼き物
	219 003	筑前煮	焼き物
	430 011	ニンジンの卵とじ	焼き物
	430 012	ニンジンの煮物	焼き物
	430 014	茹でニンジン	焼き物
	430 020	人参の浅漬け	茹で物
	にんじんの葉	431 001	ニンジンの葉の天ぷら
431 002		ニンジンの葉の佃煮	佃煮
にんにく	121 005	かぼちやのガーリック焼き	焼き物
	432 001	にんにく卵	煮物
	432 002	にんにくの梅酢漬け	漬物
	432 003	にんにくのかつお佃煮	佃煮
	432 004	にんにくのしょうゆ煮	煮物
	432 005	にんにくの漬物	漬物
	432 006	にんにくの煮物	煮物
	432 008	にんにくキムチ	漬物
	432 009	にんにくの醤油漬け	漬物
	218 164	ニンニクライス	ごはん
にんにくの芽	433 001	にんにくの芽と豚肉の炒め物	炒め物
	433 002	にんにくの芽のごま和え	和え物
	433 003	にんにくの芽と炒め物(豚肉以外)	炒め物
ねぎ	506 048	ねぎま	焼き物
	435 002	ねぎ焼き(お好み焼き)	焼き物
	370 016	ネギワンタン	めん
	370 019	ねぎラーメン	めん
	435 003	ねぎのおかか和え	和え物
根しょうが	439 001	根生姜の酢漬け	漬物
のざわな	218 073	野沢菜入りおにぎり	ごはん
	218 248	野沢菜チャーハン	ごはん
	443 003	野沢菜のお焼き	ごはん・そば類
	443 004	野沢菜漬け	漬物
のびる	444 001	のびるの和え物	和え物
白菜	449 001	白菜のお浸し	和え物
	449 002	白菜のごま和え	和え物
	449 003	白菜のくるみ和え	和え物
	449 004	白菜の甘酢漬け	漬物
	449 005	白菜の漬物	漬物
	449 006	白菜のひき肉包み煮	焼き物
	449 007	白菜のスープ煮	焼き物
	449 008	白菜と干しえびのミルク煮	焼き物
	449 009	白菜とカキのミルク煮	焼き物
	449 010	その他の白菜の煮物	焼き物
	449 011	白菜の味噌汁	汁物
葉とうがらし	454 001	葉とうがらしの佃煮	煮物
はりはり漬け	343 007	はりはり漬け	漬物



## 野菜類 続き

バジリコ	310 006	バジリコスパゲティ	パスタ
	256 009	しいたけ(きのこ)のバジルソテー	炒め物
ひのな	475 001	日の菜漬け	漬物
ひろしまな	482 001	ひろしま菜の漬物	漬物
	482 002	ひろしま菜の和え物	和え物
ピーマン	489 001	ピーマンのソテー	炒め物
	489 002	ピーマンの肉詰め(スタッフドピーマン)	焼き物
	489 003	焼きピーマン	焼き物
	489 004	焼きピーマンのサラダ	サラダ
	489 005	青椒牛肉スウ(牛肉とピーマンの細切り炒め)	炒め物
	489 006	青椒肉スウ(豚肉)	炒め物
	489 007	ピーマンと鶏肉の味噌炒め	炒め物
	489 008	ピーマンの甘辛煮	焼き物
	489 009	ピーマンのお浸し	和え物
	489 010	ピーマンの天ぷら	揚げ物
	489 011	野菜とピーマンの炒め物	炒め物
	489 013	ピーマンの味噌和え	和え物
	489 014	ピーマンと竹輪の炒め物	炒め物
	489 015	ピーマンのマリネ	漬物
	157 007	回鍋肉(豚肉との味噌炒め)	炒め物
ピクルス	490 001	きゅうりのピクルス	漬物
	490 002	オリーブのピクルス	漬物
	490 003	にんじんのピクルス	漬物
	490 004	キャベツのピクルス	漬物
	490 005	コーンのピクルス	漬物
	490 006	その他のピクルス	漬物
ふき(ふきのとう)	496 006	ふきのごま和え	和え物
	632 002	ふきみそ	和え物
	496 003	ふきのとうの天ぷら	揚げ物
	203 004	高野豆腐とふきの炊き合わせ	焼き物
	496 001	たけのことふきの炊き合わせ	焼き物
	496 002	貝柱とふきの炊き合わせ	焼き物
	496 004	ふきの信田煮	焼き物
	496 005	ふき佃煮(きやらぶき)	焼き物
496 007	ふきの煮物	焼き物	
福神漬け	343 009	福神漬け	漬物
ふだんそう	499 001	ふだんそうのお浸し	和え物
ふゆな	501 001	冬菜のお浸し	和え物
ブロッコリー	530 026	ブロッコリーのクリーム煮	焼き物
	511 001	ブロッコリーのお浸し	和え物
	511 002	ブロッコリーのサラダ(ドレッシング)	サラダ
	511 003	ブロッコリーのサラダ(マヨネーズ)	サラダ
	511 004	ブロッコリーのごま和え	和え物
	511 005	ブロッコリーのカニあんかけ	炒め物
	511 007	ブロッコリーのグラタン	焼き物
	511 008	ブロッコリーの天ぷら	揚げ物
	511 009	ブロッコリーと魚介((イカ・エビ)の炒め物)	炒め物
	511 010	ブロッコリーの塩茹で	茹で物
	511 011	ブロッコリーと他の野菜の炒め物	炒め物
べいなす	408	なす参照	

野菜類 続き

べつたら漬け	343 008	べつたら漬け	漬物
ほうれんそう	518 001	ほうれん草のお浸し	和え物
	518 002	ほうれん草のごま和え	和え物
	518 003	ほうれん草の白和え	和え物
	518 004	ほうれん草のその他の和え物	和え物
	518 005	ほうれん草の卵とじ	焼き物
	518 006	ほうれん草のサラダ(ベーコンや卵)	サラダ
	518 009	ほうれん草のソテー	炒め物
	518 011	ほうれん草のポタージュスープ	スープ
	518 012	ほうれん草の卵巻き	焼き物
	518 013	ほうれん草のナムル	和え物
	518 014	ほうれん草のおしたし(じゃこかけ)	和え物
	518 015	ほうれん草のソテー(じゃこ入り)	炒め物
	518 016	ほうれん草のキッシュ	焼き物
	518 017	ほうれん草とその他のソテー	炒め物
	518 018	ほうれん草の磯辺和え	和え物
	518 019	ほうれん草のマヨネーズ和え	和え物
106 008	ほうれん草とカキのグラタン	焼き物	
106 012	ほうれん草とカキのミルクスープ	スープ	
106 015	ほうれん草とカキのソテー	炒め物	
ホースラディシュ	604	ラディシュ参照	
ほしだいこん	161	切干大根参照	
まびきな	556 001	まびき菜のお浸し	和え物
	556 002	まびき菜の煮物	和え物
	556 003	まびき菜のごま和え	和え物
	556 004	まびき菜のかつお和え	和え物
	556 005	まびき菜のサラダ	サラダ
	556 006	まびき菜と油揚げの煮浸し	焼き物
	556 007	まびき菜の味噌汁	汁物
みつば	568 001	みつばのお浸し	和え物
	568 002	みつばのかき揚げ	揚げ物
みょうが	569 001	みょうがの酢の物	和え物
	218 112	みょうが寿司、みょうがの散らし寿司	ごはん
	569 002	みょうがの味噌和え	和え物
みずな(みふな、き)	571 002	水菜のお浸し	和え物
	571 005	水菜の味噌炒め	炒め物
	571 001	水菜の漬物	漬物
	571 003	水菜の鍋物(ハリハリ鍋)	鍋物
	571 004	水菜の煮物	煮物
もやし	580 001	キャベツともやしのお浸し	和え物
	580 002	ほうれん草ともやしのお浸し	和え物
	580 003	もやしの辛し和え	和え物
	580 004	もやしのおかか和え	和え物
	580 005	もやしのごま和え	和え物
	580 006	ナムル	和え物
	580 007	もやし(と野菜)の炒め物	炒め物
	580 008	大豆もやしのナムル	和え物
	580 009	もやしのサラダ	サラダ
	580 010	中華サラダ	サラダ
	580 011	大豆もやしの中華サラダ	サラダ
	580 012	大豆もやしと干しエビの炒め物	炒め物

野菜類 続き

もやし 続き	580 014	もやしの味噌汁	汁物
	580 015	もやしのカレー炒め	炒め物
	370 018	もやしラーメン	めん
モロヘイヤ	583 001	モロヘイヤのお浸し	和え物
	583 002	モロヘイヤの納豆和え	和え物
	583 003	モロヘイヤの酢の物	和え物
	583 004	モロヘイヤの酢味噌和え	和え物
	583 005	モロヘイヤの梅肉和え	和え物
	583 006	モロヘイヤの炒め物	炒め物
やさい	630 005	ミックスサンドイッチ	パン
	587 001	青汁	飲み物
	587 002	野菜ジュース	飲み物
	587 003	野菜サンド	パン
	587 005	野菜サラダ	サラダ
	587 006	野菜とハムのサラダ	サラダ
	587 007	野菜とシーフードのサラダ	サラダ
	587 008	野菜と卵のサラダ	サラダ
	587 009	野菜と豆腐のサラダ	サラダ
	587 010	野菜とチーズのサラダ	サラダ
	587 011	野菜サラダ(その他)	サラダ
	587 012	野菜だけスープ	スープ
	587 013	野菜と鶏肉のスープ(肉団子も可)	スープ
	587 014	野菜と海藻のスープ	スープ
	587 015	野菜と豚肉のスープ(肉団子も可)	スープ
	587 016	野菜と魚介類のスープ	スープ
	587 017	野菜と卵のスープ	スープ
	587 018	野菜スープ(その他)	スープ
	587 019	野菜だけ炒め	炒め物
	587 020	野菜と牛肉の炒め物	炒め物
	587 021	野菜と豚肉の炒め物	炒め物
	587 022	野菜と鶏肉の炒め物	炒め物
	587 023	野菜と魚介類の炒め物	炒め物
	587 024	野菜と卵の炒め物	炒め物
	587 025	野菜と肉と豆腐の炒め物(チャンプルー)	炒め物
	587 026	野菜炒め(その他)	炒め物
	587 027	野菜の煮物	煮物
	587 028	野菜と牛肉の煮物	煮物
	587 029	野菜と豚肉の煮物	煮物
	587 030	野菜と鶏肉の煮物(ケチャップ煮も含む)	煮物
	587 031	野菜と卵の煮物	煮物
	587 032	野菜と豆腐類の煮物	煮物
	587 033	野菜と魚介類の煮物	煮物
	587 034	野菜と豆の煮物	煮物
	587 035	野菜の煮物(その他)	煮物
	587 036	野菜の和え物	和え物
	587 037	野菜と海藻の和え物	和え物
	587 038	野菜と魚介類の和え物	和え物
	587 039	野菜の和え物(その他)	和え物
	587 040	野菜と鶏肉の和え物	和え物
	587 041	野菜と牛肉の鍋物	鍋物
	587 042	野菜と豚肉の鍋物	鍋物
	587 043	野菜と鶏肉の鍋物	鍋物
	587 044	野菜と魚介類の鍋物	鍋物
	587 045	野菜と豆腐類の鍋物	鍋物
	587 046	野菜とその他の鍋物(寄せ鍋)	鍋物
	587 047	野菜つき焼肉	焼き物
	587 048	野菜の天ぷら	揚げ物
	587 049	野菜の佃煮	佃煮

## 野菜類 続き

やさい 続き	587 050	野菜カレー(ごはんなし)	煮物
	370 007	野菜ラーメン	めん
ゆかり	218 074	ゆかりおにぎり	ごはん
	218 010	ゆかりかけごはん	ごはん
	593 001	野菜のゆかり和え	和え物
ゆりね	597 001	ゆりねの煮物(きんとん)	煮物
	597 002	ゆりねのくず煮	煮物
	597 003	ゆりねの梅あえ	和え物
	577 007	ゆりねの飯蒸し	蒸し物
	597 005	ゆりねの飛竜頭	煮物
よもぎ	599 001	草もち	和菓子
	599 002	よもぎ入り食パン	パン
	599 003	よもぎあんまん	パン
	366 046	よもぎ茶	茶
	599 005	よもぎジュース	飲み物
らっきょう	603 001	らっきょう漬け	漬物
	603 002	らっきょう漬けと他の漬物の盛り合わせ	漬物
	603 003	らっきょうの醤油漬け	漬物
ラディシュ	604 001	ラディシュのサラダ	サラダ
レタス	610 001	レタスのサラダ(シーザーサラダも含む)	サラダ
	610 002	レタスのカニあんかけ	炒め物
	610 003	レタスのチャーハン	ごはん
	610 004	レタスのスープ	スープ
	610 005	レタスのお浸し	和え物
	610 006	レタスの香りあえ	和え物
	610 007	レタスの酢味噌和え	和え物
	610 008	レタスの香り炒め	炒め物
れんこん	614 002	酢レンコン(酢ばす)	和え物
	614 005	れんこんのはさみ揚げ	揚げ物
	614 006	れんこんの天ぷら	揚げ物
	614 004	れんこんのきんぴら	炒め物
	614 009	れんこんとひき肉の辛味炒め	炒め物
	614 008	れんこんのサラダ	サラダ
	614 001	からしレンコン	生
	614 003	レンコンの煮物	焼き物
614 007	れんこんのひき肉蒸し	蒸し物	
わけぎ	619 001	わけぎの酢味噌和え(いか)	和え物
	619 002	わけぎの酢味噌和え(あさり)	和え物
	619 003	わけぎの酢味噌和え	和え物
わさび	620 001	わさびのあえもの	和え物
	620 002	わさびのかすあえ	和え物
	620 003	わさび漬け	漬物
わらび	622 001	わらびのお浸し	和え物
	622 005	わらびの白和え	和え物
	622 007	切干だいこんとわらびの和え物	和え物
	622 006	わらびの味噌汁	汁物
	622 002	わらびの煮物	煮物
	622 003	わらびの卵とじ	煮物
622 004	わらびの信田巻き	煮物	