

果実類

あけび	501 001	あけび	生
アセロラ	021 001	アセロラジュース	飲み物
	021 002	アセロラ(生果)	生
アップルパイ	608 005	アップルパイ	洋菓子
アップルジュース	608 008	アップルジュース	飲み物
	387 005	アップルジュース(100%)	飲み物
アップルティー	608 006	アップルティー	茶
アボガド	026 001	アボガドサラダ	サラダ
	026 002	アボガドのワサビ醤油	和え物
	026 003	アボガドのディップ	和え物
	026 004	アボガド	生
甘がき	107 001	柿	生
あま夏みかん	032 001	あま夏みかん	生
	032 002	はっさく	生
あんず	044 001	杏仁豆腐	デザート
	296 001	杏ジャム	ジャム
	044 003	干し杏	乾物
	044 004	あんず(生果)	生
いちご	053 001	いちご	生
	053 002	いちごの練乳かけ	生
	053 003	いちごジュース	飲み物
	053 004	いちごミルク	飲み物
	053 005	イチゴのババロア	デザート
	053 006	ストロベリーパフェ	デザート
	003 001	ストロベリーアイスクリーム	デザート
	194 001	イチゴロールケーキ	デザート
	053 009	イチゴムース	デザート
	194 002	イチゴのショートケーキ	デザート
	053 011	イチゴと野菜のサラダ	サラダ
	096 002	イチゴジャム	ジャム
オレンジ	100 001	ネーブルオレンジ	生
	100 002	バレンシアオレンジ	生
	100 003	オレンジゼリー	デザート
	387 006	オレンジ100%ジュース	飲み物
	624 006	オレンジジュース	飲み物
柿	107 001	柿(生果)	生
	107 002	マセドアンサラダ	サラダ
	107 003	干し柿	乾物
	107 004	柿なます	和え物
キウイフルーツ	139 001	キウイフルーツ	生
	139 002	キウイフルーツのサラダ	サラダ
きんかん	162 001	きんかんの砂糖漬け	煮物
	162 002	きんかんの砂糖煮	煮物
	162 003	きんかん	生
グアバ	177 001	グアバジュース	飲み物

果実類 続き

くだもの (フルーツ)	630 015	フルーツサンドイッチ	パン
	624 007	フルーツミックスジュース	飲み物
	324 002	フルーツ入りゼリー	デザート
	194 006	フルーツケーキ	洋菓子
	181 001	果物の盛り合わせ	生
	181 002	果物の砂糖がけ	生
	181 003	フルーツサラダ(特定なフルーツでない場合)	サラダ
	181 004	フルーツパフェ	デザート
	181 005	自家製フルーツミックスジュース	飲み物
	181 006	野菜ジュース(フルーツ入り)	飲み物
	181 007	フルーツポンチ	デザート
	181 009	フルーツ寒天	デザート
	181 012	フルーツミックス(缶詰)	缶詰
	181 013	フルーツミックス(ドライフルーツ)	乾物
	181 014	フルーツヨーグルト	デザート
	181 015	フルーツヨーグルトサラダ	サラダ
	181 016	フルーツパンチ	デザート
	169 012	フルーツ牛乳	飲み物
	044 001	杏仁豆腐	デザート
	グレープフルーツ	191 001	グレープフルーツ
191 002		グレープフルーツのゼリー	デザート
191 003		グレープフルーツのサラダ	サラダ
191 004		グレープフルーツの和えもの	和え物
387 002		グレープフルーツ100%ジュース	飲み物
624 003		グレープフルーツジュース	飲み物
さくらんぼ	229 001	さくらんぼ	生
	229 002	アメリカンチェリー	生
ざくろ	255 001	ざくろ	生
	255 002	ザクロジュース	飲み物
すいか	298 001	すいか	生
スイーティー	299 001	スイーティー	生
すもも	313 001	すもも(日本)	生
ソルダム	336 001	ソルダム	生
たんかん	352 001	たんかん	生
タンゴール	353 001	タンゴール	生
天然果汁	387 001	みかん100%ジュース	飲み物
	387 002	グレープフルーツ100%ジュース	飲み物
	387 003	パインアップル100%ジュース	飲み物
	387 004	ぶどう100%ジュース	飲み物
	387 005	りんご100%ジュース	飲み物
	387 006	オレンジ100%ジュース	飲み物
	387 007	フルーツミックス100%ジュース	飲み物
ドリアン	400 001	ドリアン	サラダ
なし	407 001	日本なし(生果)	生
	407 002	西洋なし(生果)	生
	407 003	なしのコンポート	デザート

なつみかん	411 001	夏みかん(生果)	生
	032 001	甘夏みかん(生果)	生
なつめ	412 001	なつめ(生果)	生
	412 002	なつめの煮物	煮物
ネーブルオレンジ	100 001	ネーブルオレンジ	生
ネクター	437 001	ネクター(うんしゅうみかん)	生
	437 002	ネクター(もも)	生
	437 003	ネクター(りんご)	生
ネクタリン	438 001	ネクタリン	生
はっさく	032 002	はっさく	生
パインアップル	464 001	生パインアップル	生
	464 002	缶詰パインアップル	缶詰
	464 003	パイナップルケーキ	生
	387 003	パイナップル100%ジュース	飲み物
	464 005	パイナップルゼリー	デザート
	624 003	パイナップルジュース	飲み物
パパイア	465 001	パパイア(生果)	生
	465 002	パパイアサラダ	サラダ
	465 003	パパイアゼリー	デザート
	465 004	パパイアジュース	飲み物
バナナ	471 001	バナナ	生
	471 002	バナナジュース	飲み物
	471 003	バナナフリッター	揚げ物
	194 013	バナナケーキ	洋菓子
	169 005	バナナミルクジュース	飲み物
フルーツ (頻度低い)	505 001	あけび	生
	505 002	いちじく	生
	505 003	びわ	生
	505 004	ぶんたん	生
ぶどう	508 001	ぶどう(生果)	生
	508 003	ブドウゼリー	デザート
	624 004	ブドウジュース	飲み物
	387 004	ブドウ100%ジュース	飲み物
プリンスメロン	513 001	プリンスメロン(生果)	生
ブルーベリー	514 001	ブルーベリー(生果)	生
	296 004	ブルーベリージャム	ジャム
ブルーーン	515 001	ブルーーン(生果)	生
	515 002	干しブルーーン	乾物
	515 003	ブルーーンジャム	ジャム
ほしがき	521 001	干し柿	乾物
	521 002	柿なます	和え物
	521 003	柿羊羹	和菓子
干しブドウ	523 001	干しブドウ	乾物
ぼんかん	534 001	ぼんかん(生果)	生

果実類 続き

マスクメロン	541 001	マスクメロン(生果)	生
	416 002	メロンと生ハムの前菜	生
	624 009	メロンジュース	飲み物
マンゴー	562 001	マンゴー(生果)	生
マンゴスチン	563 001	マンゴスチン(生果)	生
みかん	566 001	みかん(生果)	生
	566 002	みかん缶詰	缶詰
	324 002	みかんゼリー	デザート
	387 001	みかん100%ジュース	飲み物
	624 001	みかんジュース	飲み物
メロン	513 001	プリンスメロン(生果)	生
	541 001	マスクメロン(生果)	生
	592 001	夕張メロン(生果)	生
もも	579 001	もも(生果)	生
	579 002	もも(缶詰)	缶詰
やまもも	591 001	やまもも(生果)	生
夕張メロン	592 001	夕張メロン	生
	592 002	夕張メロンゼリー	デザート
ゆず	594 001	大根、こんにゃくのゆずみそかけ	和え物
	216 008	こんにゃくのゆず味噌かけ	和え物
ライチー(レイシー)	600 001	ライチー(生・冷凍)	生
	600 002	ライチーの缶詰	缶詰
ラズベリー	627 001	ラズベリー(生)	生
	296 010	ラズベリージャム	ジャム
りんご	608 001	りんご(生果)	生
	608 002	焼きりんご	焼き物
	296 005	りんごジャム	ジャム
	608 004	りんごのコンポート	デザート
	608 005	アップルパイ	洋菓子
	608 006	アップルティー	飲み物
	608 007	りんごあめ	あめ
	624 005	アップルジュース	飲み物
	387 005	アップルジュース(100%)	飲み物
608 008	りんご酢ジュース	飲み物	
レーズン	470 016	レーズンバター	バター
	466 010	レーズンパン(ぶどうパン)	パン
	609 001	レーズンクッキー	洋菓子
	508 004	干しぶどう	乾物
レモン	612 001	アイスレモン	飲み物
	612 002	レモンスカッシュ	飲み物
	612 003	レモネード	飲み物
	624 004	レモンジュース	飲み物
	612 004	レモン汁(100%)	飲み物
	612 005	レモンティー(缶)	茶

きのこ類

えのきたけ	092 001	味付きナメタケ	佃煮
	092 002	味付けえのき(えのきの佃煮)	佃煮
	092 003	えのきだけの炒めもの	炒め物
	092 004	えのき佃煮のおろし和え	和え物
	092 005	えのきのベーコン巻き	焼き物
	092 006	ほうれんそうとえのきのあえもの	和え物
	092 007	ほうれん草とえのきのお浸し	和え物
	092 008	えのきの卵とじ	焼き物
	092 009	えのきだけの味噌汁	汁物
	092 010	えのきだけのすまし汁	汁物
きのこ	310 017	きのこ入りスバゲティー	パスタ
	218 014	きのこごはん	ごはん
	218 242	きのこチャーハン	ごはん
	149 003	きのこソテー	炒め物
	149 004	きのこの佃煮	佃煮
	149 005	きのこ牛肉の時雨煮	佃煮
	149 007	きのこの卵とじ	焼き物
	149 008	きのこの天ぷら	揚げ物
	149 009	きのこの煮物	焼き物
	078 008	きのこ入りうどん	めん
しいたけ	366 022	しいたけ茶	茶
	256 001	しいたけ佃煮	佃煮
	256 003	しいたけのえびづめフライ	揚げ物
	256 004	しいたけのえびつめ蒸し	蒸し物
	256 005	しいたけの煮もの	焼き物
	256 006	しいたけのフライ	揚げ物
	256 007	しいたけの天ぷら	揚げ物
	256 008	焼きしいたけ(生姜醤油)	焼き物
	256 009	しいたけのバジルソテー(炒め物)	炒め物
	256 010	しいたけの炒め物	炒め物
	256 011	焼きしいたけの山かけ	和え物
	256 012	干しいたけの煮物	焼き物
	256 013	干しいたけと湯葉の煮物	焼き物
	256 014	干しいたけと高野豆腐の煮物	焼き物
210 019	しいたけと昆布の佃煮	佃煮	
しめじ	275 001	しめじのお浸し	和え物
	275 002	しめじの卵とじ	焼き物
	275 003	しめじの炒め物(中華)	炒め物
	275 004	しめじのバターソテー	炒め物
	275 005	しめじのにんにくのソテー	炒め物
	275 006	しめじのマリネ	漬物
	275 007	しめじと昆布の煮物	焼き物
	275 008	しめじと豆腐のうま煮	焼き物
	275 009	焼きしめじ	焼き物
	275 010	しめじのすまし汁	汁物
	275 011	しめじのホイル焼き	焼き物
	275 013	しめじの味噌汁	汁物
	218 028	しめじごはん	ごはん
	なめこ	355 004	なめこおろし
218 246		なめこ丼	ごはん
421 003		なめこのこうじ漬け	漬物
421 004		なめこの煮物	焼き物
421 005		なめこの味噌汁(なめこ汁)	汁物
はつたけ	218 031	はつたけのごはん	ごはん

## きのこ類 続き

## 海藻類

きのこ類 続き	ひらたけ	479 001	ひらたけの煮物	煮物
		218 033	ひらたけの炊きこみごはん	ごはん
	ふくろたけ	497 001	ふくろたけの中華炒め	炒め物
	まいたけ	536 001	まいたけの煮物	焼き物
		536 002	まいたけと牛肉の有馬煮	焼き物
		536 003	まいたけの天ぷら	揚げ物
		536 004	まいたけの炒め物	炒め物
		536 005	まいたけの鍋物	鍋物
		536 006	焼きまいたけ	焼き物
		218 007	まいたけご飯	ごはん
	まつたけ	543 002	まつたけ佃煮	佃煮
		543 003	まつたけの土瓶蒸し	汁物
		543 004	焼きまつたけ	焼き物
		543 005	まつたけの天ぷら	揚げ物
		543 006	松茸の吸い物	汁物
218 011		松茸ご飯	ごはん	
海藻類	あおのり	009 001	竹輪のいそべ揚げ	揚げ物
		009 002	とろろ青のりかけ	和え物
	味付けのり	017 001	味付け海苔	乾物
		017 002	韓国のり	乾物
		017 003	やきのり	乾物
	あらかぶ	036 001	あらかぶの味噌汁	汁物
	あらめ	037 001	あらめの煮物	煮物
		037 002	あらめの佃煮	煮物
	いわのり	061 001	岩のり佃無	煮物
	おぼろこんぶ	099 001	おぼろ昆布の汁物	汁物
		099 002	おぼろ昆布のおにぎり	ごはん
	海藻(かいそう)	037 001	あらめ煮物	煮物
		037 002	あらめの佃煮	煮物
		102 001	海藻サラダ	サラダ
		037 003	海藻と野菜の酢のもの	和え物
こぶ、こんぶ(昆布)	210 020	翁あえ	和え物	
	210 021	松前和え	和え物	
	210 022	山海漬け	漬物	
	481 004	ひらめの昆布メ	漬物	
	210 012	昆布飴	あめ	
	210 009	おぼろ昆布汁	汁物	
	366 020	昆布茶	茶	
	210 008	おぼろ昆布	乾物	
	210 010	酢昆布	乾物	
	210 026	しそ昆布	佃煮	
	015 006	昆布とあさりの佃煮	佃煮	
	035 004	あゆの昆布巻き	佃煮	
	210 001	昆布巻き(何も入らず)	佃煮	
	210 015	昆布の佃煮	佃煮	
	210 016	塩昆布	佃煮	
	210 017	かつお昆布	佃煮	
	210 019	昆布としいたけの佃煮	佃煮	
224 002	さけの昆布巻き	佃煮		

海藻類 続き

こぶ、こんぶ(昆布)	350 012	たらこの昆布巻き	佃煮
	626 002	はぜの昆布巻き	佃煮
	426 004	にしんの昆布巻き	佃煮
	357 003	五目豆(大豆と昆布の煮物)	煮物
	332 018	昆布そば	めん
	210 007	おしゃぶりこんぶ	乾物
	210 011	根昆布	乾物
	210 025	切り昆布の煮物	煮物
	078 009	昆布うどん	めん
	塩昆布	259 002	塩昆布ときょうりの和え物
259 004		塩昆布	佃煮
218 051		塩昆布のお茶漬け	ごはん
218 062		塩昆布のおにぎり	ごはん
ところてん	394 001	ところてん	和菓子
とろろこんぶ	401 001	とろろ昆布	乾物
	401 002	とろろ昆布汁	汁物
	401 003	とろろ昆布の味噌汁	汁物
なまわかめ	420 001	生わかめのさしみ	生
	420 002	生わかめのポン酢かけ	和え物
	420 003	生わかめの酢の物	和え物
	420 004	生わかめのサラダ	サラダ
	420 005	生わかめの味噌汁	汁物
根ワカメ	442 001	根わかめ佃煮	佃煮
のり	017 001	味付けのり	乾物
	017 002	韓国のり	乾物
	017 003	焼きのり	乾物
のりまき	218 056	おにぎり(梅)	ごはん
	218 084	手巻き寿司	ごはん
	218 087	太巻きずし(のり巻きずし)	ごはん
	218 086	細巻き寿司(野菜)	ごはん
	218 221	のり弁当	ごはん
	576 001	いそべ餅	ごはん
	445 001	お豆ののり巻き	和菓子
	038 003	のり巻きあられ	和菓子
のりつくだに	446 001	のり佃煮	佃煮
	446 002	減塩のり佃煮	佃煮
ひじき	474 001	ひじきの煮物	煮物
	474 002	ひじきと大豆の煮豆	煮物
	218 029	ひじきごはん	ごはん
	474 004	ひじきの白和え	和え物
もずく	576 001	もずくの酢の物	和え物
	576 002	もずく雑炊	粥・雑炊
	576 003	もずくスープ(中華)	スープ
	576 004	もずく汁(和)	汁物
やきのり	017 003	焼きのり	乾物
わかめ	618 004	わかめスープ	スープ
	618 006	わかめといかの和え物	和え物
	618 007	わかめのあえ物	和え物

## 海藻類 続き

## わかめ 続き

618 008	わかめの酢の物	和え物
618 010	茎ワカメの煮物	煮物
618 011	茎ワカメの佃煮	佃煮
618 012	ワカメの吸い物(インスタントも可)	汁物
618 013	わかめの味噌汁	汁物
618 014	(茎)ワカメのマヨネーズ和え	和え物
370 015	わかめラーメン	めん
344 003	たけのことワカメの煮物(若竹煮)	煮物
344 011	たけのことワカメの吸い物(若竹汁)	汁物
332 023	わかめそば(日本そば)	めん
218 026	わかめごはん	ごはん
218 075	おにぎり(わかめごはんの素)	ごはん
078 030	わかめうどん	めん

## 嗜好飲料

(アルコール・ジュース含む)

## 甘酒

030 001	甘酒	飲み物
064 002	水割りあるいはお湯割(ウイスキー)	飲み物
064 003	ウイスキーの炭酸飲料割	飲み物

## 梅酒

085 001	梅酒	飲み物
085 002	梅酒(水割り)	飲み物
085 003	梅酒サワー	飲み物

## さけ(酒)

225 001	日本酒(清酒)	飲み物
015 004	あさりの酒蒸し	蒸し物
093 009	えびの酒蒸し	蒸し物
225 004	カクテル	飲み物
225 005	ささみ(鶏肉)の酒蒸し	蒸し物
225 006	卵酒	飲み物

## しょうこうしゅ

281 001	しょうこう酒	飲み物
282 002	しょうこう酒(凍り砂糖)	飲み物

## しょうちゅう

282 001	ウーロンハイ	飲み物
282 002	チューハイ(タンサン割)	飲み物
282 003	焼酎(原液)	飲み物
282 004	焼酎(お湯割、水割り)	飲み物
282 005	梅のしょうちゅう漬	飲み物

## チューハイ

282 002	チューハイ(炭酸割)	飲み物
---------	------------	-----

## 日本酒

225 001	日本酒(清酒)	飲み物
---------	---------	-----

## ビール

484 001	ビール(淡色)	飲み物
484 002	ビール(発泡酒)	飲み物
484 003	野菜のビール漬	漬物
484 004	豚肉のビール煮	煮物
484 005	黒ビール	飲み物

## 老酒

281 001	しょうこう酒	飲み物
281 002	しょうこう酒(凍り砂糖)	飲み物

## ラム酒

606 001	ラム酒漬	漬物
606 002	ラム酒	飲み物

## ワイン

616 001	ワイン(白、赤、ロゼ)	飲み物
616 002	カシスソーダ(赤ワインのソーダ割)	飲み物
616 003	ワイン羹	デザート
616 004	ワインゼリー	デザート
616 006	ワインスープ	スープ
239 012	さばのワイン蒸し	蒸し物



## 嗜好飲料 続き

コーヒー	197 001	アイスコーヒー	飲み物
	197 002	カフェオレ	飲み物
	197 003	コーヒー(インスタント、抽出関係なし、砂糖)	飲み物
	197 004	コーヒー牛乳	飲み物
	197 005	缶コーヒー	飲み物
	003 003	コーヒーフロート	デザート
	324 001	コーヒーゼリー	デザート
紅茶	625 001	紅茶(さとう、ミルク、レモンどちらでも)	飲み物
	625 002	アイスティー(さとう、ミルク、レモンどちらでも)	飲み物
	003 003	アイスティーフロート	デザート
ココア	204 001	ココア(ミルクココア)	飲み物
	204 002	アイスココア	飲み物
ウーロン茶	366 010	ウーロン茶	茶
玉露	366 006	玉露	茶
玄米茶	366 008	玄米茶	茶
せん茶	366 003	煎茶	茶
ハーブ	366 037	ハーブティ	茶
ほうじちゃ	366 007	ほうじ茶	茶
まっちゃ	366 001	抹茶浸出液	茶
	366 002	抹茶(粉末)	茶
ちゃ(茶) *原則は浸出液	625 001	紅茶(砂糖、ミルクあってもなくても)	茶
	366 001	抹茶	茶
	366 002	抹茶(粉末)	茶
	366 003	煎茶	茶
	366 004	番茶	茶
	366 005	抹茶入り緑茶(抹茶入りせん茶)	茶
	366 006	玉露	茶
	366 007	ほうじ茶	茶
	366 008	玄米茶	茶
	366 009	麦茶	茶
	366 010	ウーロン茶	茶
	366 012	あけび茶	茶
	366 013	あまちゃづる茶	茶
	366 014	梅茶	茶
	366 015	うちしろ茶	茶
	366 016	柿の葉茶	茶
	366 017	健康茶	茶
	366 018	げんのしょうこ茶	茶
	366 019	香か茶	茶
	366 020	昆布茶	茶
	366 021	サクラ茶	茶
	366 022	しいたけ茶	茶
	366 023	しそ茶	茶
	366 024	ジャスミン茶(ジャスミンティ)	茶
	366 025	ジャワティ	茶
	366 026	じゅうやく茶	茶
	366 027	すぎな茶	茶
	366 028	センナ茶	茶
	366 029	そば茶	茶

	366 030	大豆茶	茶
	366 031	天茶	茶
	366 032	でんでん茶(ねんねん茶)	茶
	366 033	どちゅう杜中茶	茶
	366 034	どくだみ茶	茶
	366 035	どっけし茶	茶
	366 036	にわとこ茶	茶
	366 037	ハーブ茶	茶
	366 038	はこ茶	茶
	366 039	ハトムギ茶	茶
	366 040	ばんじろう茶	茶
	366 041	ばん万能茶	茶
	366 042	びわの葉茶	茶
	366 043	プーアール茶	茶
	366 044	ルイボスティ	茶
	366 045	やく薬草茶	茶
	366 046	よもぎ茶	茶
	366 049	ブレンド茶	茶
	359 002	ちゃつう	和菓子
	359 003	茶団子	和菓子
	218 041	お茶漬け	ごはん
	218 045	茶粥	粥・雑炊
	197 003	コーヒー(砂糖、ミルクあってもなくても)	飲み物
	034 001	茶飴	あめ
ソーダ	331 001	ソーダ水(炭酸飲料)	飲み物
	003 005	クリームソーダ	飲み物
	064 003	ウイスキーのソーダ割	飲み物
	616 002	カシスソーダ(ワインのソーダ割)	飲み物
炭酸(水)	354 001	梅酒サワー	飲み物
	354 003	豚肉の炭酸煮	煮物
炭酸飲料	623 001	炭酸飲料・果実色	飲み物
	623 002	炭酸飲料・コーラ	飲み物
	623 003	炭酸飲料・サイダー	飲み物
	623 004	スポーツ飲料(ポカリスエット)	飲み物
	623 005	高ビタミンC飲料	飲み物
天然果汁	387 001	みかん100%ジュース	飲み物
	387 002	グレープフルーツ100%ジュース	飲み物
	387 003	パインアップル100%ジュース	飲み物
	387 004	ぶどう100%ジュース	飲み物
	387 005	りんご100%ジュース	飲み物
	387 006	オレンジ100%ジュース	飲み物
	387 007	フルーツミックス100%ジュース	飲み物
果汁飲料・果汁入り	624 001	みかんジュース	飲み物
	624 002	グレープフルーツジュース	飲み物
	624 003	パインアップルジュース	飲み物
	624 004	ぶどうジュース	飲み物
	624 005	りんごジュース	飲み物
	624 006	オレンジジュース	飲み物
	624 007	フルーツミックスジュース	飲み物
	624 007	ミックスジュース	飲み物
	624 008	グアバジュース	飲み物
	624 009	メロンジュース	飲み物
	599 005	よもぎジュース	飲み物
	471 002	バナナジュース	飲み物
	465 004	パパイアジュース	飲み物

## 嗜好飲料 続き

	果汁飲料・果汁入り	451 002	ハチミツ入りジュース	飲み物		
		306 002	すっぽんジュース	飲み物		
		297 002	ドリンクビネガー	飲み物		
		269 001	赤しそジュース	飲み物		
		255 002	ザクロジュース	飲み物		
		192 001	黒豆ジュース	飲み物		
		181 005	自家製フルーツミックスジュース	飲み物		
		169 005	バナナミルクジュース	飲み物		
		084 002	梅ジュース	飲み物		
		053 003	いちごジュース	飲み物		
		021 001	アセロラジュース	飲み物		
		006 001	青じそジュース	飲み物		
		ネクター		437 001	ネクター(うんしゅうみかん)	飲み物
				437 002	ネクター(もも)	飲み物
				437 003	ネクター(りんご)	飲み物
		野菜ジュース		396 007	トマトジュース	飲み物
				430 006	人参ジュース	飲み物
				587 002	野菜ジュース	飲み物
				587 001	青汁	飲み物
				181 006	野菜ジュース(フルーツ入り)	飲み物
		汁もの、スープ類	コンソメ	215 001	コンソメスープ	スープ
		すいもの		618 012	吸い物(わかめ、ごま、青み)インスタントも	汁物
		すまし汁		008 012	青菜のすまし汁	汁物
				015 002	あさりのすまし汁	汁物
031 007	あまだいの汁物			汁物		
258 002	潮汁			汁物		
092 010	えのきだけのすまし汁			汁物		
347 080	おと落としたまごのすまし汁			汁物		
099 001	おぼろ昆布の汁物			汁物		
101 002	貝入りすまし汁			汁物		
347 049	かきたま汁			汁物		
226 002	粕汁			汁物		
123 010	かまぼこのすまし汁			汁物		
079 007	肝吸い			汁物		
173 001	魚介のすましじる(潮汁)			汁物		
211 010	小松菜のすまし汁			汁物		
268 002	しじみのすまし汁			汁物		
275 010	しめじのすまし汁			汁物		
287 002	しらこの汁物			汁物		
219 012	汁(ごぼう入りのすまし汁)			汁物		
212 001	すいとん汁(すいとん、醤油味)			汁物		
303 008	すずきの潮汁			汁物		
338 008	たいの潮汁			汁物		
348 010	たまねぎのすまし汁			汁物		
349 001	たらのあら汁			汁物		
380 001	つみれ汁			汁物		
389 002	とうがん汁			汁物		
391 008	豆腐のすまし汁			汁物		
517 007	ほうぼうのすまし汁			汁物		
543 006	松茸の吸い物	汁物				
595 007	ゆばの吸い物	汁物				
180 003	吉野汁	汁物				
618 012	ワカメの吸い物(インスタントも可)	汁物				
344 011	若竹汁(たけのことわかめの吸い物)	汁物				

## 汁物・スープ類

## みそしる

622 006	わらびの味噌汁	汁物
618 013	わかめの味噌汁	汁物
580 014	もやしの味噌汁	汁物
576 004	餅入り味噌汁	汁物
567 001	赤だし(主材料が不明)	汁物
567 002	白だし(主材料が不明)	汁物
567 003	あわせ味噌汁(主材料が不明)	汁物
567 004	インスタント味噌汁(なんでも)	汁物
567 005	豆腐、ワカメ、ねぎの味噌汁	汁物
567 006	豆腐、油揚げ、ねぎの味噌汁	汁物
567 007	豆腐、油揚げ、青菜の味噌汁	汁物
556 007	まびき菜の味噌汁	汁物
517 006	ほうぼうの味噌汁	汁物
506 007	豚汁	汁物
493 002	麩の味噌汁	汁物
421 005	なめこの味噌汁	汁物
420 005	生わかめの味噌汁	汁物
414 007	生(厚)揚げと野菜の味噌汁	汁物
408 032	なすの味噌汁	汁物
401 003	とろろ昆布の味噌汁	汁物
391 007	豆腐の味噌汁	汁物
380 002	つみれ汁入り味噌汁	汁物
356 006	大根葉の味噌汁	汁物
355 018	大根の味噌汁	汁物
348 009	たまねぎの味噌汁	汁物
347 059	落とし卵の味噌汁	汁物
344 012	たけのこの味噌汁	汁物
295 028	じゃがいもの味噌汁	汁物
275 013	しめじの味噌汁	汁物
268 001	しじみの味噌汁	汁物
236 010	里芋の味噌汁	汁物
234 008	薩摩汁	汁物
234 019	サツマイモの味噌汁	汁物
224 025	三平汁	汁物
223 020	魚のあらの味噌汁	汁物
219 011	ごぼうの味噌汁	汁物
212 006	団子汁、すいとん汁(味噌味)	汁物
211 007	小松菜の味噌汁	汁物
161 001	切干大根の味噌汁	汁物
157 018	キャベツの味噌汁	汁物
148 006	えんどう(絹さや)の味噌汁	汁物
121 021	かぼちゃの味噌汁	汁物
120 004	かぶの味噌汁	汁物
101 008	貝のみそ汁	汁物
092 009	えのきだけの味噌汁	汁物
052 003	いせえびの味噌汁	汁物
036 001	あらかぶの味噌汁	汁物
024 016	油揚げとねぎの味噌汁	汁物
024 016	油揚げの味噌汁	汁物
015 001	あさりの味噌汁	汁物
014 001	あさつきの味噌汁	汁物
410 018	納豆味噌汁	汁物

## 油脂類

## ごま油

221 001	ごま油あえ	和え物
---------	-------	-----

## バター

284 003	バタートースト	パン
284 019	バタートースト(ジャム付)	パン
284 008	バタートースト(シュガーかけ)	パン
470 004	焼きたター焼き	焼き物
470 005	ほたてのバター焼き	焼き物

その他の調味料類

バター	470 006	えびのバター焼き	焼き物	
	470 007	鮭のバター焼き	焼き物	
	470 008	ブリのバター焼き	焼き物	
	470 009	かぼちゃのバター焼き	焼き物	
	470 010	魚介類と野菜のバター焼き	焼き物	
	470 011	茄子のバター焼き	焼き物	
	470 012	しめじのバター焼き	焼き物	
	470 013	とうもろこしのバター焼き	焼き物	
	218 189	バターライス	ごはん	
	218 169	ピラフ	ごはん	
	470 016	レーズンバター	バター	
	487 003	バターピーナッツ	ナッツ	
	470 018	パイ菓子	洋菓子	
	470 019	バター	バター	
	470 020	オニオンバター	バター	
	370 006	バターラーメン	めん	
	295 002	じゃがバター	焼き物	
	ピーナッツバター	488 001	ピーナッツバター	バター
		284 010	トースト(ピーナッツバター)	パン
		488 002	野菜のピーナッツバター和え	和え物
マーガリン	284 003	トースト(マーガリン)	パン	
	284 020	トースト(マーガリンとジャム)	パン	
梅酢	086 001	にんにくの梅酢漬け	漬物	
からし	125 001	からしあえ	和え物	
	125 002	からし漬け	漬物	
からしじょうゆ	126 001	からし醤油	生	
	126 002	からし醤油和え	和え物	
からしみそ	127 001	からし味噌	和え物	
	127 002	からし味噌和え	和え物	
酒粕(さけがす)	226 001	酒粕の焼きもの	焼き物	
	226 002	粕汁	汁物	
	158 010	きゅうりの粕漬け	漬物	
	408 032	ナスの粕漬け	漬物	
	142 002	菊ごぼうの粕漬け	漬物	
	290 007	奈良漬け(白うり)	漬物	
	226 007	守口漬け	漬物	
	103 007	貝柱の粕漬け	漬物	
	350 007	たらこの粕漬け	漬物	
	224 001	サーモン(鮭)の粕漬け	漬物	
	349 007	たらの粕漬け	漬物	
	093 026	えびの粕漬け	漬物	
	249 011	さわらの粕漬け	漬物	
	620 003	わさび漬け	漬物	
	571 006	水菜の粕あえ	和え物	
	226 003	粕あえ(不明)	和え物	
	292 009	その他の白身魚の粕漬け	漬物	
塩	258 001	塩	調味料	
	158 009	きゅうりの塩もみ	和え物	
	396 001	トマトの塩ふり	和え物	
	408 014	なすの塩もみ	和え物	
	258 002	潮汁	汁物	
	259 004	塩昆布	佃煮	

その他の調味料 続き

塩 続き	146 001	きちじの塩焼き	焼き	
	167 004	タン塩	焼き	
	397 013	鶏肉の塩焼き	焼き	
	611 005	レバーの塩焼き	焼き	
	093 010	えびの塩焼き	焼き	
	118 003	かにの塩ゆで	茹で物	
	276 001	しゃこの塩茹で	茹で物	
	295 016	じゃがいもの塩茹で	茹で物	
	347 001	塩付きゆで卵	茹で物	
	392 002	塩ゆでとうもろこし	茹で物	
	019 005	アスパラガスの塩ゆで	茹で物	
	046 009	いかの塩ゆで	茹で物	
	093 011	えびの塩ゆで	茹で物	
	しょうゆ	370 004	しょうゆラーメン	めん
		283 002	つけしょうゆ	調味料
283 003		さしみ醤油	調味料	
283 004		たまり	調味料	
355 023		大根のしょうゆ漬	漬物	
603 003		らっきょうのしょうゆ漬	漬物	
432 009		にんにくの醤油漬	漬物	
432 004		にんにくの醤油煮	漬物	
342 082		卵の醤油煮	漬物	
525 002		ほたるいかのしょうゆ漬	漬物	
218 066		焼きおにぎり(しょうゆ)	ごはん	
す		158 014	きゅうりの酢の物	和え物
		161 004	干し切干大根の甘酢漬(甘酢あえ)	和え物
	207 001	小鯛の酢漬	漬物	
	219 009	たたきごぼう(酢ごぼう)	和え物	
	223 009	魚の南蛮漬	和え物	
	224 012	マリネ(鮭)	和え物	
	286 001	じゃこの酢の物	和え物	
	314 001	マリネ(スモークサーモン)	和え物	
	345 003	タコの酢の物	和え物	
	355 006	なます	和え物	
	356 007	煮なます	和え物	
	357 005	酢大豆	漬物	
	415 001	なまこの酢の物	和え物	
	459 013	マリネ(ハム)	和え物	
	576 001	もずくの酢の物	和え物	
	614 002	酢れんこん	和え物	
	618 008	ワカメの酢の物	和え物	
	016 007	マリネ(アジ)	和え物	
	037 003	海藻と野菜の酢の物	和え物	
	046 017	マリネ(イカ)	和え物	
	046 018	イカの酢の物	和え物	
	506 009	酢豚	炒め物	
	297 001	酢醤油	調味料	
	280 006	しょうがの酢漬(酢どり生姜)	漬物	
	569 001	みょうがの酢漬	漬物	
	435 001	ピクルス(きゅうり)	漬物	
	106 006	酢ガキ	和え物	
239 003	しめ鯖	和え物		
132 002	カレイの甘酢あんかけ	揚げ物		
425 002	肉団子の甘酢あんかけ	揚げ物		
297 002	ドリンクビネガー	調味料		
酢しょうゆ	297 001	酢醤油	調味料	

	酢味噌和え	312 001	酢みそあえ	和え物
	ソース	329 001	ソース	調味料
		329 002	トマトソース	調味料
		329 003	クリームソース	調味料
		329 004	ケチャップソース	調味料
		329 005	フルーツソース	調味料
		585 001	ソースやきそば	めん
	チリソース	373 001	エビチリソース	調味料
		524 015	ホタテのチリソースかけ	和え物
		373 002	タコス	その他
	マヨネーズ	559 004	お好み焼きマヨネーズソースかけ	焼き物
		518 019	ほうれん草のマヨネーズ和え	和え物
		559 001	その他の野菜のマヨネーズあえ	和え物
		347 002	ゆでたまごのマヨネーズあえ(かけ)	和え物
		559 006	ゆで魚介類のマヨネーズあえ	和え物
		295 023	ポテトサラダ	サラダ
		377 002	ツナサラダ	サラダ
		511 003	ブロッコリーのサラダ(マヨネーズ)	サラダ
		559 003	温野菜のマヨネーズかけ	サラダ
		559 007	マヨネーズ(卵黄)	調味料
		559 008	マヨネーズ(全卵)	調味料
		559 009	マヨネーズ(その他)	調味料
		223 021	魚のマヨネーズ焼き	焼き物
その他の料理	はるまき	634 001	春巻き(中身が不明)	揚げ物
		634 002	冷凍春巻き(冷凍品はすべて)	揚げ物
		634 003	春雨と野菜の春巻き(肉なし)	揚げ物
		634 004	豚肉と野菜の春巻き(肉あり)	揚げ物
		634 005	えびと野菜の春巻き	揚げ物
	盛り合わせ	581 001	揚げ物盛り合わせ	揚げ物
		581 002	おつまみ盛り合わせ	揚げ物
		581 003	から揚げ盛り合わせ	揚げ物
		581 004	果物盛り合わせ	生
		581 005	さしみ盛り合わせ	生
		218 081	寿司盛り合わせ	ごはん
		581 007	天ぷら盛り合わせ	揚げ物
		581 008	フライ盛り合わせ	揚げ物
		581 009	野菜盛り合わせ	サラダ
		581 010	ゆで野菜盛り合わせ	サラダ
		581 011	漬物の盛り合わせ(白うり, 奈良漬けなど)	漬物
		581 012	漬物の盛り合わせ	漬物
		581 013	漬物の盛り合わせ	漬物
	からあげ	223 001	唐揚げ(魚)	揚げ物
		223 002	唐揚げのあんかけ(魚)	揚げ物
		397 009	唐揚げ(鶏肉)	揚げ物
		397 041	唐揚げのあんかけ(鶏肉)	揚げ物
		506 025	唐揚げ(豚肉)	揚げ物

# 添付資料2

## 料理の頻度調査結果



## 料理頻度 (料理名)

CHNAME	Frequency	Percent	Cumulative Frequency	Cumulative Percent
煎茶	3162	2.9	3162	2.9
幕の内弁当	3138	2.9	6300	5.8
コーヒー (砂糖, ミルクあってもなくても)	3075	2.8	9375	8.6
ご飯	3030	2.8	12405	11.3
豆腐と野菜のみそしる (どちらが多いか?)	1768	1.6	14173	13.0
野菜サラダ	1615	1.5	15788	14.4
麦茶	1187	1.1	16975	15.5
納豆 (卵なし)	1068	1.0	18043	16.5
豆腐, ワカメ, ねぎの味噌汁	915	0.8	18958	17.3
寿司盛り合わせ	901	0.8	19859	18.2
冷奴	849	0.8	20708	18.9
大根の味噌汁	829	0.8	21537	19.7
卵焼き	819	0.7	22356	20.5
トースト (マーガリン)	813	0.7	23169	21.2
ポテトサラダ	813	0.7	23982	21.9
目玉焼き (卵1個)	793	0.7	24775	22.7
かぼちゃの煮物 (他の野菜も含め)	774	0.7	25549	23.4
ソースやきそば	763	0.7	26312	24.1
牛乳 (普通)	739	0.7	27051	24.7
炒飯 (チャーハン)	685	0.6	27736	25.4
豆腐の味噌汁	666	0.6	28402	26.0
トンカツ	568	0.5	28970	26.5
おでん	558	0.5	29528	27.0
冷麺 (冷やし中華)	548	0.5	30076	27.5
唐揚げ (鶏肉)	547	0.5	30623	28.0
わかめの味噌汁	536	0.5	31159	28.5
ビール (淡色)	536	0.5	31695	29.0
ひじきの煮物	527	0.5	32222	29.5
みかん (生果)	520	0.5	32742	30.0
ウーロン茶	505	0.5	33247	30.4
野菜盛り合わせ	488	0.4	33735	30.9
野菜炒め (その他)	474	0.4	34209	31.3
野菜の煮物	470	0.4	34679	31.7
ほうれん草のごま和え	464	0.4	35143	32.2
きんぴらごぼう	462	0.4	35605	32.6
焼き餃子	461	0.4	36066	33.0
豆腐, 油揚げ, ねぎの味噌汁	451	0.4	36517	33.4
天ぷら盛り合わせ	439	0.4	36956	33.8
ほうれん草のお浸し	428	0.4	37384	34.2
たまねぎの味噌汁	427	0.4	37811	34.6
炊き込みごはん (五目ごはん)	410	0.4	38221	35.0
野菜と豚肉の炒め物	410	0.4	38631	35.3
豚汁	408	0.4	39039	35.7
果物の盛り合わせ	406	0.4	39445	36.1
きゅうりの酢の物	403	0.4	39848	36.5
バナナ	397	0.4	40245	36.8
じゃこおろし	395	0.4	40640	37.2
じゃがいもの味噌汁	383	0.4	41023	37.5
ヨーグルト (加糖, 無糖)	379	0.3	41402	37.9
太巻きずし (のり巻きずし)	369	0.3	41771	38.2
ハンバーグ (牛肉と豚肉)	368	0.3	42139	38.6
たくあん	359	0.3	42498	38.9
りんご (生果)	356	0.3	42854	39.2
肉入りコロッケ	354	0.3	43208	39.5
お好み焼き	351	0.3	43559	39.9

## 料理頻度 (料理名)

CHNAME	Frequency	Percent	Cumulative Frequency	Cumulative Percent
トマトの塩ふり	344	0.3	43903	40.2
茶碗蒸	339	0.3	44242	40.5
味付けのり	338	0.3	44580	40.8
野菜サラダ (その他)	328	0.3	44908	41.1
さしみ盛り合わせ	326	0.3	45234	41.4
梅干し	325	0.3	45559	41.7
玄米茶	315	0.3	45874	42.0
肉じゃが(豚肉入り)	312	0.3	46186	42.3
きゅうりの浅漬け (塩漬け)	308	0.3	46494	42.5
チキンラーメン(インスタントラーメン)	301	0.3	46795	42.8
ジャムサンドイッチ	299	0.3	47094	43.1
ほうじ茶	298	0.3	47392	43.4
もずくの酢の物	296	0.3	47688	43.6
太根の煮付け (その他)	293	0.3	47981	43.9
味噌煮込みうどん	292	0.3	48273	44.2
揚げ物盛り合わせ	290	0.3	48563	44.4
ポークカレー (ごはんあり)	289	0.3	48852	44.7
ヨーグルト和え (フルーツや野菜)	289	0.3	49141	45.0
里芋の味噌汁	288	0.3	49429	45.2
アイスコーヒー	279	0.3	49708	45.5
肉じゃが(牛肉入り)	279	0.3	49987	45.7
そうめん	277	0.3	50264	46.0
白菜の漬物	277	0.3	50541	46.2
番茶	277	0.3	50818	46.5
ワカメの吸い物 (インスタントも可)	272	0.2	51090	46.7
里芋の煮物	269	0.2	51359	47.0
カフェオレ	268	0.2	51627	47.2
卵入り納豆	268	0.2	51895	47.5
まぐろ (赤身) の刺身	267	0.2	52162	47.7
紅茶 (砂糖, ミルクあってもなくても)	263	0.2	52425	48.0
ナスの粕漬け	260	0.2	52685	48.2
ハムエッグ (1個)	257	0.2	52942	48.4
柿 (生果)	252	0.2	53194	48.7
切干大根の煮物 (油なし)	249	0.2	53443	48.9
ちらしずし	245	0.2	53688	49.1
いなり寿司	243	0.2	53931	49.3
うなぎ丼 (うなぎ)	242	0.2	54173	49.6
ミックスサンドイッチ	237	0.2	54410	49.8
焼きのり	234	0.2	54644	50.0
寄せなべ	233	0.2	54877	50.2
コーヒー牛乳	230	0.2	55107	50.4
漬物盛り合わせ (沢あんと他の漬物)	225	0.2	55332	50.6
塩付きゆで卵	223	0.2	55555	50.8
冷麦	221	0.2	55776	51.0
ラーメン (中華そば)	219	0.2	55995	51.2
油揚げの味噌汁	218	0.2	56213	51.4
ひじきと大豆の煮豆	217	0.2	56430	51.6
ビーフカレー (ごはん付)	217	0.2	56647	51.8
助六寿し	213	0.2	56860	52.0
野菜と鶏肉の煮物 (ケチャップ煮も含む)	213	0.2	57073	52.2
かきたま汁	212	0.2	57285	52.4
マカロニサラダ	210	0.2	57495	52.6
フライ盛り合わせ	208	0.2	57703	52.8
焼きナス	205	0.2	57908	53.0
天ぶらうどん	205	0.2	58113	53.2

## 料理頻度 (料理名)

CHNAME	Frequency	Percent	Cumulative Frequency	Cumulative Percent
白菜の味噌汁	202	0.2	58315	53.4
豆腐のすまし汁	198	0.2	58513	53.5
焼き肉	196	0.2	58709	53.7
調理パン各種	196	0.2	58905	53.9
かぶの一夜漬け	194	0.2	59099	54.1
豚肉と野菜の中華炒め (八宝菜)	193	0.2	59292	54.2
おから煮 (うの花)	192	0.2	59484	54.4
たけのこの煮物 (その他)	191	0.2	59675	54.6
きゅうりの塩もみ	187	0.2	59862	54.8
なす煮物	187	0.2	60049	54.9
筑前煮	187	0.2	60236	55.1
トマトサラダ	185	0.2	60421	55.3
牛丼	184	0.2	60605	55.4
日本酒 (清酒)	180	0.2	60785	55.6
トースト (その他)	179	0.2	60964	55.8
健康茶	178	0.2	61142	55.9
かけうどん	177	0.2	61319	56.1
すきやき風煮 (牛肉普通・少ない)	177	0.2	61496	56.3
えのきだけの味噌汁	176	0.2	61672	56.4
なすの炒め煮	174	0.2	61846	56.6
酢豚	173	0.2	62019	56.7
落とし卵の味噌汁	173	0.2	62192	56.9
切干大根の煮物 (油入り)	172	0.2	62364	57.1
きゅうりとわかめの酢の物	171	0.2	62535	57.2
塩鮭の焼き物	171	0.2	62706	57.4
レタスのサラダ (シーザーサラダも含む)	169	0.2	62875	57.5
牛肉入りすき焼き (牛肉多い)	169	0.2	63044	57.7
日本なし (生果)	169	0.2	63213	57.8
野菜だけ炒め	168	0.2	63381	58.0
野菜とハムのサラダ	168	0.2	63549	58.1
ふきの煮物	167	0.2	63716	58.3
野菜スープ (その他)	163	0.1	63879	58.4
もやし (と野菜) の炒め物	162	0.1	64041	58.6
らっきょう漬	162	0.1	64203	58.7
いわしの煮付け (生姜煮、梅煮、酢煮)	161	0.1	64364	58.9
ざるそば	161	0.1	64525	59.0
わかめの酢の物	161	0.1	64686	59.2
かぶの酢漬	160	0.1	64846	59.3
スクランブルエッグ	160	0.1	65006	59.5
雑炊一般 (野菜とたまご)	160	0.1	65166	59.6
湯豆腐	158	0.1	65324	59.8
トースト (マーガリンとジャム)	156	0.1	65480	59.9
茶飴	156	0.1	65636	60.1
ハムサラダ	155	0.1	65791	60.2
すいか	151	0.1	65942	60.3
キムチ鍋	150	0.1	66092	60.5
豚肉の生姜焼き (くわ焼き)	150	0.1	66242	60.6
おにぎり盛りあわせ	149	0.1	66391	60.7
さんまの塩焼き	149	0.1	66540	60.9
ぶどう (生果)	149	0.1	66689	61.0
缶コーヒー	149	0.1	66838	61.2
大根おろし	149	0.1	66987	61.3
マーボー豆腐	148	0.1	67135	61.4
れんこんのきんぴら	146	0.1	67281	61.6
五目豆 (大豆と昆布の煮物)	146	0.1	67427	61.7

## 料理頻度 (料理名)

CHNAME	Frequency	Percent	Cumulative Frequency	Cumulative Percent
昆布の佃煮	146	0.1	67573	61.8
野菜とシーフードのサラダ	145	0.1	67718	62.0
生揚げの煮物	143	0.1	67861	62.1
かき揚げ	142	0.1	68003	62.2
野菜と卵の炒め物	142	0.1	68145	62.3
とうがんの煮物	139	0.1	68284	62.5
鶏肉のの照り焼き	138	0.1	68422	62.6
かつおのたたき (さしみ)	137	0.1	68559	62.7
あさりの味噌汁	136	0.1	68695	62.9
ウィンナーソーセージの油いため	136	0.1	68831	63.0
カキフライ	135	0.1	68966	63.1
きしめん	134	0.1	69100	63.2
牛乳 (カルシウム強化)	134	0.1	69234	63.3
乳酸菌飲料	132	0.1	69366	63.5
たこやき	131	0.1	69497	63.6
ソフトビスケット	131	0.1	69628	63.7
ブレンド茶	131	0.1	69759	63.8
カツ丼	129	0.1	69888	63.9
タコの酢の物	129	0.1	70017	64.1
鍋焼きうどん	129	0.1	70146	64.2
野菜の天ぷら	127	0.1	70273	64.3
ツナサラダ	126	0.1	70399	64.4
野菜の煮物 (その他)	126	0.1	70525	64.5
ジャムトースト	123	0.1	70648	64.6
野菜と魚介類の炒め物	123	0.1	70771	64.8
コーンポタージュ	122	0.1	70893	64.9
ハヤシライス (ごはんつき)	122	0.1	71015	65.0
豚肉の焼肉	122	0.1	71137	65.1
らっきょう漬けと他の漬物の盛り合わせ	121	0.1	71258	65.2
キャベツの炒め物	119	0.1	71377	65.3
切り昆布の煮物	118	0.1	71495	65.4
あじの開き干し (干物)	117	0.1	71612	65.5
野菜ジュース	117	0.1	71729	65.6
胚芽精米ごはん	116	0.1	71845	65.7
きなこ入り牛乳	115	0.1	71960	65.8
ミートソーススパゲッティ	115	0.1	72075	65.9
ベーコンエッグ (1個)	114	0.1	72189	66.0
柿の種 (ピーナッツ入り)	114	0.1	72303	66.2
ふりかけごはん	113	0.1	72416	66.3
大豆の煮豆	112	0.1	72528	66.4
天ぷらそば	112	0.1	72640	66.5
タコときゅうりの酢の物	111	0.1	72751	66.6
大根サラダ	111	0.1	72862	66.7
ビール (発泡酒)	110	0.1	72972	66.8
焼き鳥	109	0.1	73081	66.9
おにぎり (梅)	108	0.1	73189	67.0
にがりの炒め物 (チャンプルー)	108	0.1	73297	67.1
かけそば	107	0.1	73404	67.2
味噌カツ	107	0.1	73511	67.3
野菜と卵のサラダ	107	0.1	73618	67.4
里芋とイカの煮物	107	0.1	73725	67.5
レンコンの煮物	106	0.1	73831	67.6
ストロベリーアイスクリーム	105	0.1	73936	67.6
カツカレー (ごはんあり)	104	0.1	74040	67.7
手巻き寿司	104	0.1	74144	67.8