

サラミソーセージ	247 001	サラミソーセージ	生
ソーセージ	503 002	アメリカンドッグ	揚げ物
(上記以外)	330 002	ソーセージ(生)	生
	330 003	ソーセージ(茹で)	茹で物
	330 004	ソーセージの炒め物	炒め物
	330 005	ソーセージと野菜の炒め物	炒め物
	330 006	ソーセージのゼリー寄せ	煮物
	330 007	ソーセージのフライ	揚げ物
	330 008	ソーセージの天ぷら	煮物
	330 009	ソーセージのスープ煮	煮物
	330 010	ドライソーセージ	乾物
チャーシュー	367 001	チャーシュー	生
	367 002	チャーシューと野菜の炒め物	炒め物
	370 017	チャーシュー麺	めん
	218 160	チャーシュー入りチャーハン	ごはん
ドライソーセージ	330 010	ドライソーセージ	乾物
なまハム	416 001	生ハム	生
	416 002	生ハムとメロンの前菜	生
ハム	284 017	ハムサンド	パン
	459 001	卵とハムのサンドウィッチ	パン
	459 002	チーズハムサンド	パン
	459 003	ハムと野菜のサンドウィッチ	パン
	459 004	ミックスサンド	パン
	347 015	ハムエッグ(卵1個)	焼き物
	347 016	ハムエッグ(卵2個)	焼き物
	459 006	ハムとスクランブルエッグ	焼き物
	459 007	ハムのオードブル	生
	416 001	生ハム	生
	459 009	生ハムとメロン	生
	459 010	ハムサラダ	サラダ
	459 011	ハムステーキ	焼き物
	459 012	ハムと野菜の炒め物	炒め物
	459 013	ハムのマリネ	和え物
	459 014	ハムフライ	揚げ物
	459 015	ハム巻きポテト	和え物
	459 016	ハム巻きほうれん草	和え物
	459 017	ロースハム	生
	459 018	ポークハム	生
フランクフルト	503 001	ホットドッグ	パン
ソーセージ	503 002	アメリカンドッグ	パン
ベーコン	295 009	ジャーマンポテト	炒め物
	516 003	ベーコンの炒め物	炒め物
	518 006	ベーコンとほうれん草のサラダ	サラダ
	466 037	ベーコンエッグバーガー	パン
	516 010	ベーコンとポテトのスープ	スープ
	516 011	ベーコンと野菜のスープ	スープ
	516 012	ベージャが(ベーコンとジャガイモの煮物)	煮物
	516 014	ベーコンとキャベツの煮物	煮物
ベーコン 続き	295 026	ベーコンポテト	煮物
	347 017	ベーコンエッグ	炒め物
	516 004	ポテトのベーコン巻き	揚げ物
	516 005	えのきのベーコン巻き	炒め物
	516 006	アスパラのベーコン巻き焼き	炒め物
	516 007	その他のベーコン巻き	焼き物

肉類 続き

		516 009	ベーコンポテトパイ	炒め物
	にくまん	369 001	にくまん	パン
	肉	214 001	肉入りコロッケ	揚げ物
		425 001	肉団子	揚げ物
		425 002	肉団子の甘酢あん	揚げ物
		425 003	肉団子と野菜の甘酢あん	揚げ物
		425 004	肉団子のケチャップあん	揚げ物
		425 005	肉団子と野菜の煮物	煮物
		425 016	カツ	揚げ物
		425 017	串カツ	揚げ物
		425 019	ナスのはさみ揚げ	揚げ物
		425 020	れんこんのはさみ揚げ	揚げ物
		506 049	スコッチエッグ	揚げ物
		195 007	肉と野菜のケチャップ炒め	炒め物
		425 026	肉類入り野菜サラダ	サラダ
		425 009	肉類のスープ	スープ
		218 142	焼肉丼	ごはん
		425 027	寄せ鍋	鍋物
		425 008	肉巻きニンジンのケチャップ煮	煮物
		425 013	煮込みハンバーグ	煮物
		295 006	肉じゃが(牛肉入り)	煮物
		295 007	肉じゃが(豚肉入り)	煮物
		295 008	肉じゃが(鶏肉入り)	煮物
		425 021	すき焼き(豚肉)	煮物
		425 022	しゃぶしゃぶ(豚肉)	茹で物
		369 001	肉まん	パン
		078 010	すき焼きうどん	めん
		078 011	スタミナうどん	めん
	肉 つづき	078 017	肉入りうどん	めん
		332 013	肉入りそば	めん
		168 027	ビーフステーキ(その他)	焼き物
		397 046	鶏つくね	焼き物
		425 007	肉巻きポテト	焼き物
		425 010	バーベキュー	焼き物
		425 011	焼肉	焼き物
		425 012	ハンバーグ(不明なもの、少量の盛り合わせ)	焼き物
		425 018	鉄板焼き	焼き物
		425 024	ピーマンのミンチ詰め	焼き物
		425 029	肉類のドリア	焼き物
	ハンバーガー	466 030	ハンバーガー(レギュラー)	ハンバーガー
		466 030	ハンバーガー(ダブル)	ハンバーガー
		466 033	チキンバーガー	ハンバーガー
		466 034	エビバーガー	ハンバーガー
		466 035	魚フライバーガー(フィレオフィッシュバーガー)	ハンバーガー
		466 036	焼肉バーガー	ハンバーガー
		466 037	ベーコンエッグバーガー	ハンバーガー
		466 038	チーズバーガー	ハンバーガー
		466 041	その他のバーガー	ハンバーガー
	イノシシ	056 001	イノシシの焼き肉	焼き物
		056 002	イノシシ鍋(ポタン鍋)	鍋物
肉類 続き	イノブタ	057 001	イノブタの焼肉	焼き物
		057 002	イノブタの鍋物	鍋物
	うさぎ	072 001	うさぎ肉の煮物	煮物
	くじらにく	179 001	鯨肉のステーキ	焼き物
		179 002	鯨肉のさしみ	生
		179 003	鯨肉のカツ	揚げ物

	179 004	鯨ベーコンの炒め物	炒め物
	179 005	さらしくじらの酢味噌和え	和え物
	179 006	鯨ベーコンの酢味噌和え	和え物
	179 007	鯨肉の大和煮	煮物
うね(うねす)	081 001	うねすの酢味噌あえ	和え物
いなご	055 001	いなごの飴煮(佃煮)	佃煮
うま	082 001	馬肉の刺身(桜肉)	生
	082 002	馬肉の鍋物	鍋物
	082 003	馬肉のすき焼き	煮物
カエル	105 001	カエルの揚げ物	揚げ物
鹿肉	264 001	鹿肉のさしみ	生
鹿肉肝	265 001	鹿肉肝の焼き物	焼き物
すっぽん	306 001	すっぽん鍋	鍋物
	306 002	すっぽんジュース	飲み物
馬肉	472 001	馬刺し	生
	472 002	馬肉の煮物	煮物
	472 003	馬肉の焼き物	焼き物
ささみ	231 008	ささみのフライ	揚げ物
	231 009	ささみのはさみ揚げ	揚げ物
	231 010	ささみとしその風味揚げ	揚げ物
	231 011	ささみと野菜の炒め物	炒め物
	231 004	ささみのサラダ	サラダ
	231 003	ささみの酒蒸し	蒸し物
	231 005	ささみの焼き物(照り焼き)	焼き物
	231 001	ささみの霜降り	和え物
	231 002	ささみのくずたたき(吉野鶏)	和え物
	231 006	ささみの和え物	和え物
	231 007	バンバンジー	和え物
すなずり	307 001	砂ずりの炒め煮	煮物
	307 002	砂ずりのからあげ	揚げ物
	307 003	砂ずりの串焼き	焼き物
	307 004	砂ずりの煮物	煮物
	307 005	砂ずりのフライ	揚げ物
そばろ	218 139	三色丼	ごはん
	218 225	三色弁当	ごはん
	218 244	そばろどんぶり	ごはん
	218 226	そばろ弁当	ごはん
	397 044	とりそばろ	焼き物
	121 008	かぼちゃのそばろあんかけ	焼き物
そばろ 続き	408 033	なすのそばろあんかけ	焼き物
	236 007	里芋のそばろあんかけ	焼き物
てばさき	384 001	手羽先の煮込み	煮物
	384 002	風来坊の手羽先	焼き物
	384 003	手羽先の香り揚げ	揚げ物
	384 004	手羽先のから揚げ	揚げ物
	384 005	手羽先の中華風煮物	煮物
	384 006	手羽先の煮物(揚げ煮)	煮物
	384 007	スペアリブの塩焼き	焼き物
とりにく	018 001	チキンラーメン(インスタントラーメン)	めん
	218 022	とりそばろごはん	ごはん

肉類 続き

肉類 続き

とりにく 続き

鶏の肝

218 135	親子丼	ごはん
218 144	チキン照り焼き丼・きじ焼き丼	焼き物
218 168	チキンライス	ごはん
218 175	チキンカレー(ごはんつき)	ごはん
218 188	チキンドリア	ごはん
219 003	筑前煮	焼き物
384 001	手羽先の煮込み	焼き物
397 001	さしみ	生
397 002	蒸し鶏	蒸し物
397 003	吉野鶏の生姜醤油かけ	和え物
397 004	吉野鶏の梅醤油和え	和え物
397 005	ささみの和風サラダ	サラダ
397 006	バンバンジー	和え物
397 007	炒り鶏	焼き物
397 008	焼き鳥	焼き物
397 009	鶏肉のから揚げ	揚げ物
397 010	ささみの青しそ揚げ	揚げ物
397 011	鶏肉の磯辺揚げ(のり)	揚げ物
397 012	鶏肉の網焼き	焼き物
397 013	鶏肉の塩焼き	焼き物
397 014	鶏肉の生姜焼き	焼き物
397 016	チキンカレー	焼き物
397 017	鶏肉のカレー煮	煮物
397 018	鶏肉のトマト煮	煮物
397 019	タイ風カレー(ココナッツミルク味)	煮物
397 020	チキンサラダ	サラダ
397 021	チキンサモサ	揚げ物
397 024	チキンナゲット	揚げ物
397 025	タンドリーチキン	焼き物
397 026	チキングラタン	焼き物
397 027	チキンフライ	揚げ物
397 028	鶏肉のハンバーグ	焼き物
397 029	鶏肉のミートボール	揚げ物
397 030	鶏肉のマリネ	揚げ物
397 031	鶏肉のの照り焼き	焼き物
397 032	鶏肉のみそ漬け焼き	焼き物
397 035	とり皮の醤油煮	焼き物
397 036	鶏肉の煮物	焼き物
397 037	鶏肉の卵とじ	焼き物
397 038	鶏肉のホイル焼き	焼き物
397 040	蒸し鶏のあんかけ	蒸し物
397 041	から揚げのあんかけ	揚げ物
397 042	鶏肉の酒蒸し	蒸し物
397 043	手羽先の香り蒸し	蒸し物
397 044	とりそぼろ	煮物
397 046	鶏つくね	焼き物
397 047	とりすき(鶏肉のすき焼き)	煮物
397 048	とりしゃぶ	煮物
397 049	鶏鍋	鍋物
397 050	鶏肉の水炊き	鍋物
397 052	ローストチキン	焼き物
397 053	ローストチキンのサラダ	サラダ
397 054	あひるのロースト	焼き物
397 055	七面鳥のロースト	焼き物
397 056	鶏肉と野菜ののりごま和え	和え物
530 017	鶏肉入りクリームシチュー	シチュー
398 001	鶏の肝の煮付け	焼き物
398 002	焼き鶏(肝)	焼き物
398 003	鶏の肝の塩焼き	焼き物
398 004	鶏レバーの辛味炒め	炒め物
398 005	鶏レバーの梅酒煮	焼き物

	やきとり	397 008	焼き鳥	焼き物		
	しちめんちょう	272 001	七面鳥のロースト	焼き物		
	すずめ	305 001	焼き鳥	焼き物		
	はと	453 001	小鳩のロースト	焼き物		
	あいがも	004 001	合鴨のロースト	焼き物		
		004 002	鴨の治部煮	煮物		
		004 003	鴨なべ	鍋物		
	うこっけい	071 001	うこっけいの卵	生		
		071 002	うこっけいのスープ	スープ		
	うずら	073 001	うずらの焼き物	焼き物		
	鴨	004 001	合鴨のロースト	焼き物		
		004 002	鴨の治部煮	煮物		
		004 003	かもなべ	鍋物		
	フォアグラ	495 001	フォアグラのソテー	炒め物		
卵類	たまご(鶏卵)	024 004	油揚げの袋煮(卵入り)	焼き物		
		078 016	卵とじうどん	めん		
		078 018	月見うどん	めん		
		113 001	カステラ	洋菓子		
		148 005	さやえんどうの卵とじ	焼き物		
		169 009	ミルクセーキ	飲み物		
		189 006	えんどう豆(グリーンピース)の卵とじ	焼き物		
		195 005	ポイルドエッグのケチャップかけ	茹で物		
		211 009	小松菜の卵とじ	焼き物		
		218 018	卵かけごはん	ごはん		
		218 083	茶巾寿司	ごはん		
		218 111	細まきのたまご	ごはん		
		218 135	親子丼	ごはん		
		218 136	卵(玉子)丼	ごはん		
		218 137	カツ丼	ごはん		
		218 139	三色丼	ごはん		
		218 152	天津飯	ごはん		
		218 163	オムライス	ごはん		
		219 004	柳川(どじょう、ごぼう、たまご)	焼き物		
		219 005	柳川風煮(魚、ごぼう、たまご)	焼き物		
		225 006	卵酒	アルコール		
		284 016	エッグサンド	サンド		
		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		

卵類 続き

たまご 続き

うずらたまご

オムレツ

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
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	ハウレンソウの卵とじ	焼き物
622 003	わらびの卵とじ	焼き物
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
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	フォンダン	焼き物
	カマンベルチーズ	360 030	カマンベルチーズ	生
乳製品	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
乳製品 続き	グラタン 続き	106 013	カキのコキール(グラタン)	焼き物
		118 016	カニグラタン	焼き物
		121 020	かぼちゃのグラタン	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	チーズカマポコ	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
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	青菜のピーナッツあえ	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

野菜類 続き

	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	
エシャロット	090 001	エシャロットのサラダ	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	貝割菜のごま和え	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	かぼちゃのポタージュ	スープ
	121 002	かぼちゃのコロッケ	揚げ物

野菜 続き

	121 003	かぼちやだんご(かぼちやまんじゅう)	蒸し物
	121 004	かぼちやとナスのオイル焼き	焼き物
	121 005	かぼちやのガーリック焼き	焼き物
	121 006	かぼちやのココット	焼き物
	121 007	かぼちやのスープ	スープ
	121 008	かぼちやのそぼろあんかけ	焼き物
	121 009	かぼちやの天ぷら	揚げ物
	121 010	かぼちやの肉づめ	焼き物
	121 011	かぼちやの煮物(他の野菜も含め)	焼き物
	121 012	かぼちやのバター焼き	焼き物
	121 013	かぼちやのフライ	揚げ物
	121 014	かぼちやの蒸し煮	蒸し物
	121 015	かぼちやの焼き物	焼き物
	121 016	かぼちやパイ(パンプキンパイ)	洋菓子
	121 018	蒸しかぼちや	蒸し物
	121 019	かぼちやのサラダ	サラダ
	121 020	かぼちやのグラタン	焼き物
	121 021	かぼちやの味噌汁	汁物
	121 022	かぼちやと肉の煮物	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
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(さやえんどう)	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・電子)	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

野菜類 続き

	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
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	焼き物

	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	205 001	こごみのごま和え	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
コンフリー	217 001	コンフリーのお浸し	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	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あえ	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

野菜類 続き

	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)	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
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

野菜類 続き

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
しょうが 続き	168 021	牛肉の生姜焼き	焼き物
	280 001	生姜の天ぷら	揚げ物
	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
しろうり	226 006	奈良漬(白うり)	漬物
	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	漬物
	290 005	白うりのぬか漬	漬物
	290 006	白うりの即席漬	漬物
	290 007	白うりの粕漬(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	301 001	すぐき菜漬	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	326 005	ぜんまいの煮物	焼き物
ぜんまい 続き			
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	たけのこと蓴の煮物	焼き物
	344 005	たけのこの土佐煮	焼き物
	344 006	たけのこと厚揚げの煮物	焼き物
	344 007	たけのこの煮物(その他)	焼き物
	344 008	たけのこと豚肉の炒め物	炒め物
	344 009	たけのこいかの木の芽和え	和え物
	344 010	たけのこのはさみ揚げ	揚げ物
	344 011	若竹汁(たけのことわかめの吸い物)	汁物
	344 012	たけのこの味噌汁	汁物
	344 014	たけのことレンコンの煮物	焼き物
	344 015	しなちく	煮物
	218 015	たけのご飯	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

野菜類 続き

	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
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	大根の酢漬け	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(守口漬け、なら漬け大根)	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
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

野菜類 続き

	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(沢あんなどの漬物)	漬物
つけもの 続き	603 002	漬物盛り合わせ(らっきょうと他漬物の盛り合)	漬物
	449 005	漬物盛り合わせ(白菜など他漬物の盛り合)	漬物
	581 011	漬け物盛り合わせ(白うり、奈良漬など)	漬物
	581 012	漬け物盛り合わせ	漬物
	581 013	漬け物盛り合わせ	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zzarella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・生姜と赤唐辛子)	揚げ物

野菜類 続き

なす 続き

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
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	かぼちゃ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)	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	ニンジンのスプレ	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	にんじんのポタージュ	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	漬物
		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・そば粉
		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