

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			
べったら漬け	343 008	べったら漬け	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(みぶな、きよ)	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	
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	
野菜類 続き	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
野菜類 続き	やさい 続き	587 049	野菜の佃煮	佃煮
		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

果実類	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	漬物
		603 002	らっきょう漬と他の漬物の盛り合わせ	漬物
		603 003	らっきょうの醤油漬	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	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	
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	イチゴのパパロア	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	果物の砂糖かけ	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	生
	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

果実類 続き

	624 003	パイナップルジュース	飲み物
パパイヤ	465 001	パパイヤ(生果)	生
	465 002	パパイヤサラダ	サラダ
	465 003	パパイヤゼリー	デザート
	465 004	パパイヤジュース	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
プリンメロン	513 001	プリンメロン(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
プルーン	515 001	プルーン(生果)	生
	515 002	干しプルーン	乾物
	515 003	プルーンジャム	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
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

きのこ類	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	干しブドウ	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
	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	きのこ入リスバゲティー	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	しいたけのえびづめ蒸し	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	和え物
		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	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	ひらめの昆布め	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	塩昆布ときゅうりの和え物	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

海藻類 続き	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	
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

嗜好飲料 続き

	282 005	梅のしょうちゅう漬け	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	野菜のビール漬け	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	ラム酒漬け	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
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)	625 001	紅茶(砂糖、ミルクあってもなくても)	茶
*原則は浸出液	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	うらじろ茶	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	とちゅう杜中茶	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	パパイヤジュース	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	ドリンクピネガー	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	青しそジュース	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)インスタントも可	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

汁物・スープ類

みそしる

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
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

油脂類	ごま油	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		
	バター	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		蛤のバター焼き	焼き物	
		バター	470 005	はたてのバター焼き	焼き物	
			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	
		その他の調味料類	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(白うり)	漬物
				226 007	守口漬	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	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		
その他の調味料 続き	塩 続き	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		
		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	じやがいもの塩茹で	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	付けしょうゆ	調味料		
		283 003	さしみ醤油	調味料		
		283 004	たまり	調味料		
		355 023	大根のしょうゆ漬け	漬物		
		603 003	らっきょうのしょうゆ漬け	漬物		
		432 009	にんにくの醤油漬け	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け	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け(甘酢あえ)	和え物
207 001	小鯛の酢漬け			漬物		
219 009	たたきごぼう(酢ごぼう)			和え物		
223 009	魚の南蛮漬け			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	しょうがの酢漬け(酢どり生姜)			漬物		
569 001	みょうがの酢漬け			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	ドリンクピネガー	調味料
酢じょうゆ	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	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)

料理名	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
煎茶	4692	7.66	4692	7.66
ご飯	4393	7.17	9085	14.83
コーヒー	2500	4.08	11585	18.91
麦茶	1285	2.10	12870	21.01
牛乳 (普通)	1033	1.69	13903	22.69
ウーロン茶	687	1.12	14590	23.81
ビール (淡色)	679	1.11	15269	24.92
みかん (生果)	650	1.06	15919	25.98
バナナ	591	0.96	16510	26.95
たくあん漬け	570	0.93	17080	27.88
生トマト	550	0.90	17630	28.77
野菜サラダ	545	0.89	18175	29.66
玄米茶	541	0.88	18716	30.55
りんご (生果)	528	0.86	19244	31.41
豆腐と野菜のみそしる	505	0.82	19749	32.23
ほうじ茶	475	0.78	20224	33.01
納豆 (卵なし)	470	0.77	20694	33.78
番茶	467	0.76	21161	34.54
梅干し	436	0.71	21597	35.25
トースト (マーガリン)	421	0.69	22018	35.94
味付け海苔	417	0.68	22435	36.62
ヨーグルト (加糖、無糖)	413	0.67	22848	37.29
目玉焼き (卵1個)	345	0.56	23193	37.85
冷奴	345	0.56	23538	38.42
卵焼き	304	0.50	23842	38.91
豆腐、ワカメ、ねぎの味噌汁	274	0.45	24116	39.36
日本酒 (清酒)	265	0.43	24381	39.79
果物の盛り合わせ	263	0.43	24644	40.22
紅茶 (さとう、ミルク、レモンどちらでも)	261	0.43	24905	40.65
かぼちゃの煮物 (他の野菜も含め)	257	0.42	25162	41.07
健康茶	257	0.42	25419	41.49
きゅうりの浅漬け (塩漬け)	255	0.42	25674	41.90
ほうれん草のお浸し	252	0.41	25926	42.32
柿	251	0.41	26177	42.72
大根の味噌汁	248	0.40	26425	43.13
漬物盛り合わせ (白菜など他漬物の盛り合わせ)	234	0.38	26659	43.51
やきのり	233	0.38	26892	43.89
らっきょう漬け	229	0.37	27121	44.27
ゆでたまご	228	0.37	27349	44.64
ポテトサラダ	228	0.37	27577	45.01
ハウレンソウのごまあえ	227	0.37	27804	45.38
あめ	224	0.37	28028	45.75
いちご	222	0.36	28250	46.11
わかめの味噌汁	219	0.36	28469	46.47
野菜盛り合わせ	207	0.34	28676	46.80
しらすのおろしあえ (じゃこおろし)	204	0.33	28880	47.14
乳酸菌飲料	204	0.33	29084	47.47
幕の内弁当	202	0.33	29286	47.80
麦ご飯	195	0.32	29481	48.12
缶コーヒー	193	0.32	29674	48.43
豆腐の味噌汁	193	0.32	29867	48.75
たくあんと他の漬物の盛り合わせ	192	0.31	30059	49.06
塩じゃけの焼き物	191	0.31	30250	49.37