

# 添付資料1

## 料理コード表 および撮取頻度

料理コード	料理名	摂取頻度
R001001	アーモンド	10
R002001	氷菓(しぐれ)・アイスクャンディー	22
R003001	アイスクリーム	96
R003002	アイスマルク	24
R003003	みぞれフロート(イチゴ味、コーヒー味など)	3
R003006	アイスクリームケーキ	1
R004001	合鴨のロースト	2
R005001	あいなめの煮付け	7
R005002	あいなめのから揚げ	1
R008001	青汁	9
R008003	青菜の炒めもの	24
R008004	青菜のお浸し(かつお節あえ)	30
R008005	その他の青菜のごまあえ	10
R008006	青菜の白和え	5
R008007	青菜の卵とじ	3
R008009	青菜の煮もの	9
R008011	青菜の味噌汁	7
R008012	青菜のすまし汁	8
R008013	青菜のつけもの	7
R011001	赤魚の煮付け	14
R011002	赤魚の焼き物	12
R011003	赤魚のあんかけ(揚げてあんかけ)	1
R013001	赤貝のさしみ	1
R014001	あさつきのみそ汁	2
R015001	あさりの味噌汁	122
R015002	あさりのすまし汁	28
R015003	あさりの炒めもの	2
R015004	あさりの酒蒸し	29
R015006	昆布とあさりのつくだ煮	63
R016001	あじ酢じめ	1
R016002	あじの酢の物(野菜入り)	2
R016004	あじのからあげ	3
R016005	あじの塩焼き	33
R016006	あじのたたき	11
R016007	あじのマリネ	6
R016008	あじの天ぷら	2
R016009	あじの煮付け	15
R016010	あじのフライ	20
R016011	あじのムニエル	4
R016012	あじの開き干し(干物)	152
R016013	あじのみりん干し(干物)	10
R016014	あじの酢煮	2
R016015	あじの南蛮漬け	3
R016017	あじのあんかけ	5
R017001	味付け海苔	417
R017002	韓国のり	13
R017003	やきのり	233
R018001	インスタントラーメン(油揚げ)	95
R018002	インスタントラーメン(ノンフライ)	8
R018003	カップラーメン	12
R018004	インスタント焼きそば	11
R019001	アスパラガスのお浸し	3
R019003	牛肉のアスパラ巻き焼き(アスパラガスの牛肉巻焼き)	15
R019004	アスパラガスのソテー	8
R019005	アスパラガスの塩茹で	5

料理コード	料理名	摂取頻度
R019006	アスパラガスのサラダ	16
R019007	アスパラガスと他の野菜の炒め物	2
R019012	アスパラガスの天ぷら	1
R020003	おはぎ(ぼた餅)	32
R020005	おしるこ	6
R020006	ぜんざい	13
R020007	あん	4
R020008	もなか	39
R020009	今川焼き	17
R020010	まんじゅう(カステラ)	33
R020011	まんじゅう(くず)	39
R020012	まんじゅう(くり)	33
R020013	まんじゅう(とう)	24
R020014	まんじゅう(蒸し)	99
R020015	羊羹(練り)	35
R020016	羊羹(蒸し)	9
R020017	水羊羹	20
R020018	白玉ぜんざい	2
R020020	どらやき	40
R020021	大福餅	41
R020022	草もち	35
R020023	甘納豆	17
R020024	うぐいす餅	6
R020025	かしわ餅	16
R020026	きんつば	11
R020027	みたらし団子(あん)	4
R020028	さくら餅	16
R020029	タルト	12
R020035	宇治金時(カキ氷)	1
R020036	栗むし羊羹	12
R021001	アセロラジュース	9
R023001	あなごの白焼き	6
R023003	あなごの柔らか煮	3
R023004	あなごの天ぷら	3
R023006	あなごの八幡巻き	2
R024001	油揚げの煮物	4
R024002	油揚げの福袋煮(きんちゃくの煮物)	5
R024003	油揚げの焼き物	7
R024004	卵の袋煮(ちゃきん卵)	2
R024016	油揚げとねぎの味噌汁	65
R026001	アボガドサラダ	1
R026002	アボガドのワサビ醤油	4
R026004	アビガド	2
R027001	あまえびの刺身	7
R029001	あまごの甘露煮	1
R030001	甘酒	3
R031003	あまだいの味噌漬け	1
R032001	あま夏みかん	37
R032002	はっさく	30
R033001	あみの佃煮	3
R034001	あめ	224
R034002	あめ菓子	5
R034004	ドロップ	2
R035001	あゆの塩焼き	7
R035004	あゆの昆布巻	4

料理コード	料理名	摂取頻度
R035005	あゆの煮付け(甘露煮)	11
R035008	あゆのあめ煮(若鮎のあめ炊き)	1
R037001	あらめの煮物	5
R037003	海藻と野菜の酢の物	2
R038001	柿の種(ピーナッツ入りも含む)	70
R038002	ひなあられ	1
R038003	海苔巻あられ	11
R038004	揚げあられ	17
R038005	あられ	115
R038006	大豆入りあられ	11
R038007	チーズあられ	3
R039001	あわご飯	2
R039003	粟お越し	8
R040005	あわびの刺身	1
R041001	あん生菓子	6
R041002	あんもち(長餅)	6
R041004	赤福もち	10
R041005	回転焼き	2
R041006	月餅	3
R041007	たいやき	2
R041010	かるかん(あん入り)	1
R043001	あんこうなべ	3
R043002	あん肝のポン酢しょうゆ	1
R044001	杏仁豆腐	18
R044003	干し杏	1
R046001	いかあしのから揚げ(げそのから揚げ)	4
R046002	いか珍味	23
R046003	いかの佃煮	2
R046004	黄金イカ(イカとかずのこ)	4
R046007	いかのさしみ	8
R046008	いかそうめん	6
R046009	イカの塩茹で	10
R046010	イカの姿焼き(イカ焼き)	24
R046011	イカの炒め物	5
R046012	イカ为天ぶら	6
R046013	イカの煮付け	16
R046015	イカのフライ	11
R046018	イカの酢の物	4
R046028	いかの酢味噌和え	8
R047001	いかなご	2
R047002	いかなごのくぎ煮	18
R048001	いくらの醤油づけ	8
R049001	いさきの塩焼き	8
R049002	いさきの煮付け	13
R051001	いしもちの煮付け	1
R051002	いしもちの塩焼き	3
R052003	イセエビの味噌汁	1
R053001	いちご	222
R053002	いちごの練乳かけ	14
R053003	いちごジュース	1
R053004	いちごミルク	18
R053011	イチゴと野菜のサラダ	2
R058001	いぼだいの煮付け	2
R058002	いぼだいの焼きもの	1
R058003	えぼだいの開干し	2

料理コード	料理名	摂取頻度
R059008	芋きんつば	2
R060001	いわしの刺身(たたき)	5
R060002	いわしだんご	3
R060004	いわしのさつまあげ	6
R060005	いわしのかまぼこ	1
R060008	いわしの天ぷら	1
R060009	いわしの煮付け(生姜煮、梅煮、酢煮)	82
R060010	いわしのフライ(しそ・梅などのはさみ揚げも含む)	7
R060011	いわしのムニエル	1
R060012	いわしの干物(めざし、丸干し含む)	100
R060013	いわしみりん干しの焼き物	7
R060014	いわしめんたい	1
R060015	田作り	24
R060016	くぎ煮	4
R060019	いわしのかば焼き	5
R060021	たたみいわし	5
R060022	イワシの唐揚げ	2
R061001	岩のり佃無	7
R063001	いんげん豆の煮豆	21
R064001	ウイスキー	28
R064002	水割りあるいはお湯割(ウイスキー)	45
R065001	ういろう	16
R066001	ウィンナーソーセージ(ゆで)	34
R066002	ウィンナーソーセージの素揚げ	1
R066003	ウィンナーソーセージの油いため	87
R066004	ウィンナーソーセージ入り炒り卵	1
R066005	ウィンナーソーセージ付き目玉焼き	7
R066007	その他の野菜とウィンナーの炒め物	22
R066008	ウィンナーソーセージの煮込み	1
R066009	サワークラフト	1
R068001	ウエハース	6
R068002	ザ・カルシウム	9
R070001	うぐいす豆の煮豆	3
R074002	ゆでうずら卵	3
R074003	うずら卵のフライ	4
R075001	うずら豆煮豆	28
R077001	うどのあえもの	3
R077002	うどの佃煮	1
R077004	うどの酢味噌和え	2
R078001	レトルト・冷凍・インスタントうどん	14
R078002	うどんすき	3
R078003	かけうどん	57
R078004	釜揚げうどん	13
R078005	かやくうどん	15
R078006	カレーうどん	12
R078007	きつねうどん	19
R078008	きのこ入りうどん	1
R078010	山菜うどん	3
R078011	ざるうどん	17
R078012	おかめうどん	1
R078013	たぬきうどん	2
R078014	すき焼きうどん	2
R078016	卵とじうどん	21
R078017	天とじうどん	1
R078018	月見うどん	14

料理コード	料理名	摂取頻度
R078019	天ぷらうどん	33
R078020	鍋焼きうどん	23
R078021	肉うどん	15
R078022	味噌煮込みうどん	49
R078023	餅入り味噌煮込みうどん	1
R078025	冷やしうどん	18
R078027	カうどん	2
R078028	焼きうどん	9
R078029	山かけうどん	3
R078030	わかめうどん	1
R078031	あんかけうどん	2
R078032	皿うどん(いためうどん)	12
R078033	サラダうどん	2
R078034	その他のうどん	11
R078035	ほうとう	1
R079001	うなぎの白焼き	1
R079002	うなぎのかばやき(長焼き)	48
R079003	うなぎの骨のから揚げ	1
R079006	うなぎの肝の煮付け	4
R079007	肝吸い	2
R080001	ねりうに	2
R080007	粒うに	2
R082001	馬肉の刺身(桜肉)	2
R083001	かわはぎの焼き物	1
R083002	かわはぎの煮つけ	1
R084001	かりかり梅	2
R084002	梅ジュース	4
R084003	梅ゼリー	3
R084004	梅のしょうちゅう漬け	2
R085001	梅酒	78
R085002	梅酒(水割り)	12
R087001	梅干し	436
R087004	冷しゃぶの梅ソース	1
R087008	おかか入り梅干し	1
R087011	梅肉あえ	1
R088001	えいの煮つけ	1
R088002	えいひれの焼き物(マヨネーズ)	1
R089001	エクレア	8
R090001	エシャロットのサラダ	3
R091001	枝豆の塩茹で	105
R091003	ずんだもち	1
R092001	味付きナメタケ	6
R092002	味付けえのき(えのきの佃煮)	10
R092003	えのきだけの炒めもの	3
R092004	えのき佃煮のおろし和え	3
R092009	えのきだけの味噌汁	53
R092010	えのきだけのすまし汁	9
R093002	えびの唐揚げ	3
R093003	えびクームコロッケ	1
R093004	えびだんご	1
R093005	エビチリ(チンジャオシャーレン)	18
R093008	えびの炒め物	1
R093009	えびの酒蒸し	1
R093010	えびの塩焼き	6
R093011	えびの塩茹で	5

料理コード	料理名	摂取頻度
R093012	えびの天ぷら	9
R093013	えびの肉巻き	1
R093014	えびの煮物	7
R093018	エビフライ	35
R093021	えび寄せフライ	4
R095002	えんどう豆の煮豆(砂糖濃度が高い煮物)	5
R096002	おかひじきの和え物	1
R097001	卵の花(おから煮)	46
R098001	おくらの和えもの	20
R098002	おくらのお浸し	31
R098003	オクラのごまあえ	7
R098004	オクラの天ぷら	1
R099001	おぼろ昆布の汁物	20
R100001	ネーブルオレンジ	62
R100002	バレンシアオレンジ	42
R101002	貝入りすまし汁	2
R101004	貝の佃煮	2
R101005	貝の煮もの	5
R101008	貝のみそ汁	1
R102001	海藻サラダ	9
R103003	貝柱の天ぷら	1
R103007	酒粕漬け貝柱	1
R103009	貝柱のおさしみ	1
R104001	かいわれ大根のサラダ	2
R104002	貝割れ大根の和え物	2
R106002	カキなべ	5
R106004	カキの煮物	4
R106005	カキフライ	25
R106006	酢がき	3
R106008	カキとほうれん草のグラタン	1
R106011	カキの時雨煮	1
R106012	カキのミルクスープ	1
R106015	カキとほうれん草のソテー	3
R107001	柿	251
R107002	マセドアンサラダ	1
R107003	干し柿	10
R107004	柿なます	1
R108001	かき氷	11
R110001	かじき(まぐろ)のソテー	5
R110002	カジキ(マグロ)の照焼き	8
R110003	かじき(まぐろ)のさしみ	7
R111002	カシューナッツ	9
R112002	カスタードクリームまんじゅう	2
R112003	ワッフル(カスタードと生クリーム)	11
R112004	シュークリーム	54
R113001	カステラ	45
R113002	中華風カステラ(チータンガオ)蒸しパン	5
R114001	かずのこ	10
R114002	黄金イカ(イカ、かずのこ)	1
R114003	味付けかずのこ	14
R114004	かずのこ和え	6
R116001	かつおの角煮	5
R116002	かつおのくんせい	1
R116003	かつおのたたき(さしみ)	52
R116004	かつおの煮もの	1

料理コード	料理名	摂取頻度
R117005	おかかの佃煮	1
R117008	かつお節の醤油かけ(おかか)	2
R118002	かにの酢の物	2
R118003	かにの塩ゆで	10
R118007	かにの煮物	1
R118010	かに玉(フーヨーハイ)	2
R118011	カニなべ(カニすき)	6
R118016	カニグラタン	3
R118017	かにクリームコロッケ	5
R120001	かぶの酢漬け	50
R120002	千枚漬け	17
R120003	赤かぶ漬け(信濃漬け)	30
R120004	かぶの味噌汁	11
R120009	かぶの一夜漬け	122
R121001	かぼちゃのポタージュ	10
R121002	かぼちゃのコロッケ	4
R121004	かぼちゃとナスのオイル焼き	2
R121007	かぼちゃのスープ	2
R121008	かぼちゃのそぼろあんかけ	2
R121009	かぼちゃの天ぷら	6
R121011	かぼちゃの煮物(他の野菜も含め)	257
R121012	かぼちゃのバター焼き	1
R121013	かぼちゃのフライ	2
R121014	かぼちゃの蒸し煮	42
R121015	かぼちゃの焼き物	3
R121016	かぼちゃパイ(パンプキンパイ)	1
R121018	蒸しかぼちゃ	8
R121019	かぼちゃのサラダ	7
R121021	かぼちゃの味噌汁	21
R121022	かぼちゃと肉の煮物	4
R122001	かますの焼きもの	9
R122002	かますの干物の焼き物	11
R123001	蒸しかまぼこ(生)の板わさ	47
R123002	焼きかまぼこ(生)の板わさ	10
R123005	かまぼこと野菜の炒め物	1
R123006	かまぼこと野菜の卵とじ	1
R123007	かまぼこの煮物	1
R123010	かまぼこのすまし汁	14
R123012	チーズカマポコ	7
R125001	からしあえ	1
R126002	からし醤油和え	1
R129001	カリフラワーのお浸し(醤油)	2
R129002	カリフラワーのマヨネーズ和え(かけ)	6
R129003	カリフラワーのサラダ	8
R129004	カリフラワーの炒め物	1
R130003	骨付きカルビ(焼き肉)	1
R132001	かれいのおさしみ	3
R132002	かれいの塩焼き	8
R132003	かれいの煮付け	32
R132004	かれいのフライ	3
R132005	かれいのムコエル	4
R132006	子持ちかれいの煮付け	1
R132007	かれいの甘酢あんかけ	5
R133004	川魚の塩焼き	1
R134001	かわはぎの煮付け	14



料理コード	料理名	摂取頻度
R134002	かわはぎの焼き物	9
R135001	淡雪かん	1
R135003	寒天よせ	3
R135004	フルーツの寒天寄せ(フルーツ寒天)	1
R135005	牛乳かん(ナイドウフ)	3
R135007	みつ豆	1
R136001	乾パン	1
R137001	かんぴょうの煮物	2
R138001	がんもどきの煮物	31
R139001	キウイフルーツ	113
R139002	キーウイフルーツのサラダ	1
R140001	菊の花のお浸し	3
R141001	菊芋の味噌漬	5
R143001	きくらげの佃煮	1
R144001	きしめん	27
R144002	天ぷらきしめん	2
R144003	ざるきし	1
R145003	きすのフライ	3
R145005	きすの塩焼き	1
R145006	きすの干物(焼き物)	1
R147001	きな粉	4
R147003	きなこ餅	11
R147004	わらびもち	3
R148001	絹さやのお浸し	1
R148002	絹さやのマヨネーズ和え	3
R148003	絹さやの煮物	8
R148005	さやえんどうの卵とじ	42
R148006	絹さやの味噌汁	14
R148007	絹さやのごま和え	5
R148009	さやえんどうの塩茹で(茹さやえんどう・電子レンジも可)	5
R149003	きのこソテー	15
R149004	きのこの佃煮	4
R149009	きのこの煮物	5
R151001	きはだまぐろのさしみ	2
R153001	きもの煮物(魚一般)	1
R154001	キムチ	113
R154003	きゅうりのキムチ	6
R154004	キムチ鍋	17
R154005	キムチと豚肉の炒め物	2
R155002	タピオカのデザート	1
R157001	キャベツの即席漬け	18
R157002	コールスローサラダ	18
R157004	キャベツの炒め物	41
R157005	キャベツの卵とじ	3
R157007	ホイコウロウ(豚肉とキャベツの味噌炒め)	15
R157008	キャベツともやしのお浸し	1
R157009	キャベツと油揚げの煮浸し	1
R157010	キャベツのお浸し	12
R157011	キャベツのごまあえ	4
R157012	せんぎりキャベツ	65
R157014	ゆでキャベツのマヨネーズかけ	10
R157015	ロールキャベツ	16
R157017	キャベツとウインナーの煮込み(ポトフ)	5
R157018	キャベツの味噌汁	17
R158005	きゅうりのごまあえ	8

料理コード	料理名	摂取頻度
R158006	きゅうりの塩もみ	31
R158007	きゅうりの粕漬け	15
R158009	きゅうりの糠漬け	113
R158010	きゅうりのマヨネーズあえ	23
R158011	きゅうりもみ	6
R158012	きゅうりのピクルス	6
R158013	もろきゅう	7
R158014	きゅうりの酢の物	94
R158015	きゅうりとわかめの酢の物	42
R158016	きゅうりとタコの酢の物	8
R158018	きゅうりの溜まりつけ	40
R158020	きゅうりの浅漬け(塩漬け)	255
R158021	きゅうりの浅漬けとらっきょうの盛り合わせ	3
R158022	きゅうりのからししょうゆあえ	6
R158023	きゅうりのからし漬け	1
R158024	きゅうり(そのまま)	25
R158025	きゅうりのビール漬け	14
R159003	強化米入りごはん	93
R161001	切干大根の味噌汁	23
R161002	切干大根の煮物(油なし)	66
R161003	切干大根の煮物(油入り)	35
R161004	切干大根の甘酢和え	6
R161005	切干大根の中華和え	1
R161006	ハリハリ漬け	3
R162002	きんかんの砂糖煮	2
R162003	きんかん	6
R164001	金時豆の煮豆	41
R164002	金時豆(レトルト)	20
R165001	きんめ鯛の煮付け	8
R165002	きんめ鯛の干物	6
R167001	牛タン煮	1
R167003	牛タンの照焼き	1
R167004	タン塩(焼き肉)	2
R168003	ビーフカレー(ごはんなし)	5
R168004	すき焼き	26
R168005	牛肉入り卵とじ	2
R168007	牛さし	1
R168008	牛肉のたたき	6
R168009	牛肉の時雨煮	8
R168010	牛肉の時雨煮のサラダ	3
R168011	牛肉と根菜(ごぼう)の煮物(時雨煮)	11
R168012	牛肉のそぼろ煮	2
R168013	焼き肉	63
R168014	ハンバーグ(牛肉100%)	12
R168015	牛肉のミートボール(肉団子)	4
R168016	牛肉と野菜の焼き肉のたれ炒め	20
R168019	しゃぶしゃぶ	12
R168020	牛肉のおろししゃぶしゃぶ	1
R168021	牛肉の生姜焼き	2
R168022	牛肉のフライ(ビーフカツ)	2
R168023	ビーフシチュー	10
R168025	ビーフステーキ(サーロイン)	7
R168026	ビーフステーキ(テンダーロイン)	1
R168027	ビーフステーキ(その他)	24
R168029	ハッシュドビーフ(ごはんなし)	1

料理コード	料理名	摂取頻度
R168030	牛肉の八幡巻	2
R168031	牛肉のみそ漬け	1
R168032	ローストビーフ	4
R168036	牛肉とみつばのサラダ	1
R168038	牛肉のオニオン煮	1
R168039	すき焼き風煮	35
R168040	すき焼き(牛)	3
R168041	牛肉の土手煮(野菜入り)	5
R168042	コンビーフ缶詰	2
R169001	牛乳(普通)	1033
R169002	牛乳(カルシウム強化)	179
R169003	低脂肪牛乳	153
R169005	バナナミルクジュース	18
R169006	牛乳ゼリー	7
R169007	牛乳スープ(ミルクスープ)	1
R169008	コーンフレークの牛乳かけ	10
R169009	ミルクセーキ	2
R169010	ムース	2
R169011	ポタージュ	90
R169012	フルーツ牛乳	3
R169013	きなこ入り牛乳	54
R169014	黒ごま、きなこ入り牛乳	31
R169015	胚芽入り牛乳	3
R170002	牛レバーと野菜の炒め物	3
R171001	ぎゅうひ	13
R171002	ぎゅうひ入りドラヤキ	4
R172002	水餃子(スープ付)	7
R172003	水餃子(ゆで)	7
R172004	焼き餃子	110
R173001	魚介のすましじる(潮汁)	3
R173003	魚介類の佃煮	4
R173004	魚介類の焼き物	6
R173013	シーフードサラダ(魚貝入りサラダ)	1
R174001	魚肉ソーセージ	12
R179007	鯨肉の大和煮	2
R180001	くず汁	1
R180003	吉野汁	6
R181001	果物の盛り合わせ	263
R181002	果物の砂糖かけ	1
R181003	フルーツサラダ(特定なフルーツでない場合)	10
R181004	フルーツパフェ	1
R181005	自家製フルーツミックスジュース	13
R181006	野菜ジュース(フルーツ入り)	55
R181007	フルーツポンチ	6
R181014	フルーツヨーグルト	9
R181015	フルーツヨーグルトサラダ	1
R181016	フルーツパンチ	1
R183002	くらげ珍味	1
R183004	クラゲの中華和え	4
R184001	クラッカー	31
R185001	焼き栗	1
R185003	天津甘栗	25
R185006	栗の煮物	3
R185007	栗の渋皮煮	2
R185008	くりきんとん	3

料理コード	料理名	摂取頻度
R186003	クレープ	1
R186007	プリンアラモード	1
R186009	クレープ	1
R186020	コーンクリームコロッケ	1
R189001	グリーンピース(えんどう豆)の煮物	7
R189002	グリーンピース入りポタージュ	2
R189003	ゆでグリーンピース	8
R189007	ミックスベジタブルのソテー	3
R189009	青えんどう豆(グリーンピース)のフライ	2
R190001	くるみあえ	1
R191001	グレープフルーツ	104
R191002	グレープフルーツのゼリー	2
R192002	黒豆煮豆	80
R193001	クロワッサン	17
R194001	ロールケーキ	24
R194002	ショートケーキ	45
R194004	チョコレートケーキ	18
R194006	フルーツケーキ	10
R194007	カップケーキ	32
R194008	シフォンケーキ	15
R194009	パウンドケーキ	10
R194010	パイ	1
R194011	ナッツ入りケーキ	3
R194013	バナナケーキ	3
R194014	チーズケーキ(生)	10
R194015	チーズケーキ(焼き)	8
R194016	パンケーキ	3
R194017	バームクーヘン	25
R195007	肉と野菜のケチャップ炒め	1
R196001	玄米ごはん	74
R197001	アイスコーヒー	151
R197002	カフェオレ	185
R197003	コーヒー(インスタント、抽出関係なし、砂糖、フレッシュ関係なし)	2500
R197004	コーヒー牛乳	136
R197005	缶コーヒー	193
R197006	コーヒーゼリー	13
R198002	コーンのソテー	5
R198007	コーンフレークス	3
R199003	鯉こく	2
R201001	こうなごの佃煮	58
R201002	こうなごのポン酢和え(酢の物)	24
R201003	小女子のおろしあえ	10
R201004	小女子の唐揚げ	2
R203001	凍り豆腐の含め煮	19
R204001	ココア(ミルクココア)	64
R204002	アイスココア	5
R206002	小魚の佃煮	14
R207002	小鯛のみりん干し	1
R209001	このしろの酢の物	2
R210001	昆布巻き(何も入らず)	8
R210007	おしゃぶりこんぶ	1
R210009	おぼろ昆布汁	3
R210010	酢昆布	6
R210011	根昆布	5
R210012	昆布飴	4

料理コード	料理名	摂取頻度
R210015	昆布の佃煮	161
R210016	塩昆布	7
R210017	かつお昆布	1
R210019	しいたけと昆布の佃煮	9
R210021	松前和え	7
R210025	切り昆布の煮物	27
R210026	しそ昆布	8
R211002	小松菜と油揚げのお浸し	7
R211003	小松菜と油揚げの炒め煮	7
R211004	こまつな(小松菜)のごまあえ	45
R211006	小松菜としらす干しの和えもの	1
R211007	小松菜の味噌汁	20
R211008	小松菜の炒め物(卵入り)	6
R211009	小松菜の卵とじ	6
R211010	小松菜のすまし汁	3
R211011	小松菜のお浸し	5
R212001	すいとん	4
R212003	たこやき	19
R212004	お好み焼き	51
R213002	米菓子	2
R213003	五平もち	4
R214001	ポテトコロッケ(ひき肉入り)	115
R214002	野菜コロッケ	27
R214003	カレーコロッケ	2
R214004	ツナコロッケ	1
R215001	コンソメスープ	24
R216001	コンニャクゼリー	8
R216002	こんにやくの田楽(味噌)	6
R216003	こんにやくの炒り煮(きんぴら)	17
R216005	こんにやくのさしみ	12
R216006	こんにやくの白あえ	2
R216007	こんにやくの煮付け	36
R218001	ご飯	4393
R218005	おはぎ	5
R218006	栗ごはん	14
R218007	あずき(小豆)入りごはん	9
R218009	ふりかけごはん	96
R218010	ゆかりご飯	33
R218011	マツタケご飯	2
R218012	炊き込みごはん(五目ごはん)	95
R218014	きのこご飯	2
R218015	たけのこご飯	8
R218017	あさりご飯(深川井)	3
R218018	卵かけご飯	30
R218019	納豆ご飯	2
R218020	菜めし	13
R218021	しらすご飯	8
R218023	とろろごはん	8
R218024	豆ご飯(グリーンピースご飯)	32
R218025	さつま芋ごはん	6
R218026	わかめごはん	5
R218027	山菜ごはん	5
R218028	しめじごはん	3
R218029	ひじきごはん	4
R218030	ちりめんじゃこごはん	1

料理コード	料理名	摂取頻度
R218034	ホタテの炊き込みごはん	1
R218041	お茶漬け(インスタント、中身不明)	13
R218042	全がゆ(お粥)	17
R218044	雑炊一般(野菜とたまご)	34
R218045	茶粥	1
R218048	かに雑炊	3
R218049	梅茶漬け	2
R218050	鮭茶漬け	8
R218051	昆布茶漬け	2
R218056	おにぎり(梅)	34
R218058	おにぎり(さけ)	5
R218059	おにぎり(しぐれ)	5
R218061	おにぎり(めんたい)	4
R218062	おにぎり(昆布)	16
R218063	おにぎり(五目)	2
R218065	おにぎり(ツナ)	3
R218066	焼きおにぎり(醤油)	7
R218068	天むす	3
R218069	おにぎり(高菜漬け)	3
R218071	おにぎり(梅・おかか)	2
R218073	おにぎり(野沢菜漬け)	1
R218074	おにぎり(ゆかり)	15
R218075	おにぎり(わかめごはんの素)	2
R218076	おにぎり(具なし)	19
R218077	おにぎり盛りあわせ	36
R218078	おにぎり(ふりかけ、ごま等)	20
R218081	すし(にぎり寿司)	104
R218082	ちらしずし	39
R218084	手巻きずし	15
R218085	鉄火巻き、鉄火丼<すし飯>	16
R218086	細巻きずし(野菜)きゅうり、かんぴょう、たくあん、梅しそ	11
R218087	太巻きずし(のり巻き寿司)	39
R218089	納豆巻き	1
R218090	あなご寿司(あなご巻き)あなご丼	5
R218091	サバずし(バッテラ)	9
R218093	いなり寿司	47
R218094	助六寿し	29
R218095	押し寿司	6
R218096	サラダ巻きずし	1
R218097	牛肉ごぼうの太巻きずし	1
R218099	たけのこずし	1
R218101	鮭ずし(ちらし、混ぜる)	2
R218103	ねぎとろ丼、中落ち丼<すし飯>	2
R218106	あじずし	1
R218109	かにずし	2
R218131	あなご(穴子)どんぶり	2
R218133	うなぎ丼	70
R218134	うなぎひつまぶし	5
R218135	親子丼	16
R218136	卵丼	13
R218137	カツ丼	13
R218139	三色丼	4
R218140	他人丼	2
R218141	天丼	15
R218142	焼肉丼	4

料理コード	料理名	摂取頻度
R218143	牛丼・すき焼き丼	37
R218144	きじ焼き丼(鶏の照り焼き)	1
R218145	いわしの蒲焼丼	1
R218147	鉄火丼	13
R218148	ねぎとろ丼	4
R218149	いくら丼	2
R218151	中華飯(丼)	15
R218152	天津飯	6
R218153	マーボー(麻婆)飯(丼)	2
R218154	炒飯(チャーハン)	119
R218157	かき揚げ丼	4
R218160	焼き豚入りチャーハン	5
R218162	エビピラフ	4
R218163	オムライス	16
R218165	ドリア	5
R218167	リゾット	2
R218168	チキンライス	6
R218169	ピラフ	4
R218171	カレーライス(中身が不明な場合)	9
R218172	ビーフカレー(ごはんあり)	43
R218173	ポークカレー(ごはんあり)	73
R218174	シーフードカレー(ごはんあり)	4
R218175	チキンカレー(ごはんあり)	14
R218177	野菜カレー(ごはんあり)	4
R218178	ドライカレー	4
R218179	ハンバーグカレー(ごはんあり)	1
R218180	コロケカレー(ごはんあり)	1
R218185	カツカレー(ごはんあり)	11
R218186	カレーライス(レトルトパウチ)(ごはんあり)	23
R218187	ハヤシライス	20
R218190	ケチャップライス	3
R218201	ビビンバ	6
R218220	幕の内弁当	202
R218222	しゃけ弁	4
R218224	ハンバーグ弁当	3
R218225	三色弁当	1
R218226	そぼろ弁当	1
R218241	山かけ丼	4
R218243	キムチチャーハン	2
R219001	きんぴらごぼう	121
R219002	五目きんぴら	9
R219003	筑前煮	23
R219005	柳川風煮(魚, ごぼう, 卵)	2
R219006	ごぼうと牛肉の炒め煮	2
R219007	ごぼうの煮物(それ以外)	25
R219008	ごぼうサラダ	20
R219009	たたきごぼう(ごぼうの酢の物)	10
R219010	ごぼうのみそ漬	29
R219011	ごぼうの味噌汁	3
R219012	汁(ごぼう入りのすまし汁)	5
R220002	ごま豆腐	25
R222001	ごま入り南部せんべい	3
R222002	ごま入りせんべい	10
R223001	魚のから揚げ	4
R223002	魚のから揚げ甘酢あんかけ	3

料理コード	料理名	摂取頻度
R223004	魚の蒸し物	2
R223006	魚の加工品	10
R223007	焼き魚(名前不明)	5
R223008	煮魚(名前不明)	10
R223009	魚の南蛮漬け	1
R223010	魚のせんべい	2
R223011	魚のホイル焼き	3
R223012	魚のムニエル	2
R223014	魚のフライ	8
R223018	さしみ	11
R223019	寄せなべ	32
R223020	魚のあらの味噌汁	1
R223022	魚の干物(その他)	34
R223023	おでん	96
R224001	鮭の粕漬け	4
R224002	鮭のこぶ巻	1
R224006	鮭の塩焼き	78
R224008	鮭のあんかけ	2
R224010	鮭のバター焼き	10
R224011	鮭のマヨネーズかけ	1
R224014	鮭の冷製	1
R224015	鮭のムニエル	28
R224016	鮭のホイル焼き	12
R224017	サーモンフライ	4
R224018	鮭フレーク	23
R224222	石狩なべ	3
R225001	日本酒(清酒)	265
R226002	粕汁	13
R226006	奈良漬(白うり)	39
R226007	奈良漬(守口だいこん)	1
R227001	さきいか	3
R228001	釜揚げさくらえび	2
R229001	さくらんぼ	11
R229002	アメリカンチェリー	5
R230001	ささげ豆の煮物	1
R231004	ささみのサラダ	3
R231005	ささみの焼き物(照り焼き)	5
R231006	ささみの和え物	2
R231008	ささみのフライ	9
R231010	ささみとしその風味揚げ	1
R231011	ささみと野菜の炒め物	1
R232001	さざえの塩茹で	1
R232002	さざえのつぼ焼き	2
R232003	さざえのめんたい漬け	1
R233001	さつまあげ(生)	48
R233002	さつまあげの焼き物	19
R233003	さつまあげの煮物	18
R234002	さつまいもの素揚げ	6
R234003	さつまいもの天ぷら	16
R234004	さつまいものサラダ	4
R234005	さつまいものレモン煮	9
R234006	さつまいもの田舎煮	18
R234007	揚げサツマイモのおろしあえ	1
R234008	さつま汁	3
R234009	ゆでさつまいも	7



料理コード	料理名	摂取頻度
R234010	蒸しいも	33
R234011	焼き芋	34
R234012	鬼饅頭	3
R234015	大学いも	15
R234016	スイートポテト	5
R234017	芋かりんとう	7
R234018	干しいも	17
R234019	サツマイモの味噌汁	9
R234020	さつまいも入りかき揚げ	1
R235001	さつまいもの茎の煮物	1
R236001	衣かつぎ	5
R236002	里芋の煮物	82
R236003	里芋とイカの煮物	25
R236005	里芋と鶏肉(手羽先)の煮物	2
R236010	サトイモの味噌汁	72
R237002	パウダーシュガー	2
R237003	三温糖	4
R237004	上白糖	3
R237006	飴	6
R237012	金玉糖	1
R237013	黒砂糖	2
R238001	サニーレタスのサラダ	8
R239001	さば缶	3
R239003	しめ鯖(さばの酢漬け)	5
R239005	さばの塩焼き	56
R239006	さばの干物	16
R239007	さばの煮付け	37
R239008	さばのみそ煮	28
R239009	さばの立田揚げ	10
R239011	さばのムニエル	4
R240001	サブレ	17
R242001	さやいんげんのお浸し	21
R242004	さやいんげんのごま和え	29
R242006	さやいんげんのからしみそ和え	9
R242007	さやいんげんのマヨネーズあえ(サラダ)	7
R242009	さやいんげんの炒め物	2
R242010	さやいんげんのバターソテー	1
R242011	さやいんげんの煮物	7
R246001	サラダ菜のサラダ	1
R247001	サラミソーセージ	2
R249001	さわらの塩焼き	16
R249002	さわらの煮付け	6
R249003	さわらの幽庵焼き(ゆず)	12
R249004	さわらのムニエル	3
R249005	さわらの西京漬け焼き	3
R249009	さわらのフライ	2
R249010	さわらのから揚げ	1
R249011	さわらの粕漬け	2
R249013	さわらの味噌漬け	8
R250007	山菜の煮物	1
R250012	山菜のその他の和え物	1
R251001	山椒の佃煮	5
R253001	さんまの塩焼き	61
R253002	さんまのかば焼き	13
R253004	さんまの立田揚げ	1

料理コード	料理名	摂取頻度
R253007	さんまの煮付け	5
R253010	さんま開き干しの焼き物	14
R253011	さんまみりん干しの焼き物	7
R253012	さんまのさしみ	2
R254001	ザーサイ漬け	6
R254003	ザーサイの和え物	2
R255002	ザクロジュース	1
R256001	しいたけ佃煮	14
R256004	しいたけのえびつめ蒸し	1
R256005	しいたけの煮もの	13
R256008	焼きしいたけ(生姜醤油)	10
R256010	しいたけの炒め物	4
R256012	干しいたけの煮物	5
R259002	きゅうりと塩昆布の和え物	10
R259004	塩昆布	4
R260001	塩さばの焼き物	38
R261001	塩じゃけの焼き物	191
R262001	塩さんまの焼き物	12
R264002	いかの塩辛	31
R264003	かつおの塩辛	1
R266001	ししとうのからあげ	1
R266002	ししとう天ぷら	1
R266004	ししとうの炒めもの	20
R266005	ししとう焼き	6
R266006	ししとうの焼き浸し	1
R267001	ししゃもの焼き物	89
R267002	ししゃもの天ぷら	1
R267003	ししゃものフライ	3
R267004	ししゃもの素揚げ	2
R268001	しじみの味噌汁	36
R268002	しじみのすまし汁	5
R268003	しじみの佃煮	5
R269002	しそ巻き(みそ)	2
R269003	しそ(浸し・茹でる)	2
R273001	しば漬け	39
R275001	しめじのお浸し	2
R275002	しめじの卵とじ	2
R275003	しめじの炒め物(中華)	2
R275004	しめじのバターソテー	2
R275006	しめじのマリネ	1
R275007	しめじと昆布の煮物	1
R275009	焼きしめじ	1
R275010	しめじのすまし汁	4
R275011	しめじのホイル焼き	1
R275013	しめじの味噌汁	15
R276001	しゃこの塩茹で	4
R277001	シャーベット	3
R277002	フルーツのソルベ	1
R278001	シューマイ(肉)	42
R278003	エビシューマイ	1
R278004	かにシューマイ	6
R279001	春菊のお浸し	3
R279002	春菊のごまあえ	4
R280004	生姜湯	1
R280005	葛湯(生姜)	2

料理コード	料理名	摂取頻度
R280006	酢取りしょうが	67
R280007	紅生姜	63
R281001	しょうこう酒	4
R282001	ウーロンハイ	13
R282002	チューハイ(タンサン割)	35
R282003	焼酎(原液)	21
R282004	焼酎(お湯割、水割り)	106
R282005	梅のしょうちゅう漬け	1
R284001	食パン、トースト(何もつけない)	173
R284003	トースト(バター)	119
R284004	トースト(ジャム)	92
R284005	トースト(マーガリン)	421
R284006	トースト(はちみつ付き)	65
R284007	トースト(マーガリン、砂糖)	7
R284008	トースト(バター、砂糖)	8
R284009	トースト(その他)	102
R284010	トースト(ピーナッツバター)	47
R284011	トーストサンドイッチ(ハムと野菜)	1
R284012	トーストサンドイッチ(ツナと野菜)	1
R284013	トーストサンドイッチ(卵と野菜)	4
R284014	トーストサンドイッチ(あんバターまたはマーガリン)	10
R284015	ピザトースト	18
R284016	フレンチトースト	11
R284018	チーズトースト	45
R284019	トースト(バター、ジャム)	22
R284020	トースト(マーガリン、ジャム)	83
R284023	胚芽入り・玄米・ふすま入り食パン	2
R284025	干しブドウ入り食パン	16
R284026	くる実入り食パン	1
R284027	くるみ、干しブドウ入り食パン	1
R284028	ライ麦食パン	8
R284032	デニッシュ食パン	10
R284033	パンの盛り合わせ	3
R284034	あん練りこみ食パン	3
R284035	チョコレート練りこみ食パン	4
R286001	しらすの酢の物	25
R286002	しらす干しのしょうゆかけ	10
R286003	ゆでしらす	20
R286006	しらす干し入り卵焼き	5
R286008	しらすぼし	64
R287002	しらこの汁物	2
R287003	しらこの煮物	2
R288001	しらたきのきんぴら	1
R289008	ごまあんの白玉団子	2
R289009	白玉団子のあんかけ(白玉あずき)	1
R290004	白うりの塩漬け	17
R290005	白うりのぬか漬け	38
R290007	白うりの粕漬け(奈良漬ほど漬けない浅漬け)	63
R291001	白花豆の煮物	1
R292001	白身魚のあんかけ	4
R292002	白身魚の天ぷら	13
R292003	白身魚の煮つけ	15
R292004	白身魚のフライ	15
R292006	白身魚のムニエル	1
R292007	白身魚の焼もの	14

料理コード	料理名	摂取頻度
R293001	白身魚の揚げしんじょう	1
R293002	えびしんじょう	5
R295001	粉ふきいも	18
R295002	じゃがバター	9
R295004	じゃがいもの煮物(他に何も入らない)	15
R295006	牛肉入り肉じゃが	57
R295007	豚肉入り肉じゃが	56
R295008	鶏肉入り肉じゃが	15
R295009	ジャーマンポテト	1
R295010	フライドポテト	35
R295011	ハッシュドポテト	5
R295012	じゃがいもの炒めもの	20
R295016	じゃがいもの塩煮	17
R295017	じゃがいものおかか煮	13
R295018	じゃがいもの揚げ煮	1
R295019	じゃがいもの味噌煮	1
R295022	ポテトグラタン	1
R295023	ポテトサラダ	228
R295024	ポテトチップス	20
R295025	ペークドポテト	4
R295026	ペーコンポテト	3
R295027	マッシュポテト	1
R295028	じゃがいもの味噌汁	116
R296001	ジャム(あんず)	1
R296011	ジャムのヨーグルト和え	1
R297002	酢・酢飲料(飲む)	30
R298001	すいか	159
R299001	スイーティー	4
R300001	すき焼き(豚)	4
R302001	すじ肉の煮もの	7
R302002	すじ肉の味噌煮	3
R303004	すずきの塩焼き	4
R307003	砂ずりの串焼き	2
R308001	スナック菓子(ポテト系)	8
R308002	スナック菓子(小麦粉系)	10
R308003	スナック菓子(豆系)	1
R308004	スナック菓子(コーン系)	7
R309001	ゆでスナック豆	16
R309002	スナックえんどうのサラダ(マヨネーズ)	22
R309003	スナックえんどうの炒め物	4
R310001	イタリアンスパゲッティ	14
R310002	梅しそスパゲッティ	1
R310004	ツナスパゲソティ	2
R310005	ナポリタンスパゲッティ	15
R310006	バジリコスパゲッティ	1
R310007	ポンゴレスパゲッティ	3
R310008	ミートソーススパゲッティ	35
R310010	めんたいこスパゲッティ	3
R310011	和風スパゲッティ	4
R310012	クリームスパゲッティ	3
R310015	カルポナーラスパゲッティ	3
R310016	カレースパゲッティ	2
R310017	きのこ入りスパゲッティ	11
R310019	シーフードスパゲッティ	1
R310020	スープスパゲッティ	2