

料理コード	料理名	摂取頻度
R310021	たらこスパゲッティー	6
R310022	スパゲッティーサラダ	16
R310023	スパゲッティーのあんかけ	1
R310024	スパゲッティーの炒めもの	5
R310025	スパゲッティー(インスタント)	4
R310026	マカロニ・スパゲッティーのケチャップ和え	7
R310027	トマトとなすのスパゲッティ	1
R310028	トマトとバジルのスパゲッティ	5
R310032	シーフードクリームスパゲティ	1
R311001	スペアリブの照り焼き	2
R312001	酢みそあえ	2
R313001	すもも(日本)	9
R314001	スモークサーモンのマリネ	6
R314002	スモークサーモン	3
R315001	するめ	25
R315002	松前漬け	6
R315003	さきいか	5
R315004	いかくん(イカの燻製)	2
R316003	ずいきの煮もの	3
R318001	せいごの焼き物	5
R319001	背の青い魚の天ぷら	1
R319002	背の青い魚の煮付け	1
R319005	背の青い魚の塩焼き	5
R320001	せりのお浸し	6
R321001	セロリのサラダ	4
R321002	セロリの炒め物	1
R321006	セロリの漬物	1
R322002	せんごくまめの煮物	2
R323002	えびせんべい	85
R323003	いかせんべい	1
R323004	たこせんべい	2
R323006	せんべい	111
R323007	海苔巻せんべい	9
R323008	かわらせんべい	18
R323009	落花生入り(南部)せんべい	17
R323010	甘辛せんべい	54
R324001	ゼリー	38
R324002	フルーツ入りゼリー	31
R325001	ゼリービーンズ	7
R326003	ぜんまいの油炒め	4
R326004	ぜんまいの卵とじ	2
R326005	ぜんまいの煮物	6
R327001	そうめん	76
R327002	温麺(にゅうめん)	6
R330002	ソーセージ(生)	2
R330003	ソーセージ(茹で)	6
R330004	ソーセージの炒め物	6
R330005	ソーセージと野菜の炒め物	6
R330010	ドライソーセージ	3
R331001	ソーダ水(炭酸飲料)	8
R332001	ざるそば	53
R332002	もりそば	7
R332003	かけそば	31
R332005	おろしそば	1
R332006	おろしそば(えび天付)	2

料理コード	料理名	摂取頻度
R332007	五目そば	3
R332008	茶そば	3
R332011	月見そば	3
R332012	天ぷらそば	11
R332013	肉入りそば	1
R332017	きつねそば	2
R332021	とろろざるそば	7
R332022	やまかけそば	7
R332023	わかめそば	3
R332024	山菜そば	2
R333001	ソフトクリーム	9
R335001	いりそらまめ	1
R335002	茹でそらまめ	8
R335004	そら豆のしょうゆ煮	2
R337002	ターサイの和え物	1
R338001	たいの塩焼き	17
R338002	たいのさしみ	10
R338004	たいの蒸し物	1
R338006	たいのあら煮(アラ炊き)	2
R338007	たいの煮付け	14
R340001	高菜漬け	28
R343001	たくあん漬け	570
R343002	たくあんと他の漬物の盛り合わせ	192
R343003	大根のぬか漬け	20
R343004	大根の醤油漬け	21
R343005	大根の即席漬け	42
R343006	大根の粕漬け	41
R343007	ハリハリ漬け	10
R343008	べったら漬け	49
R343009	福神漬け	57
R344002	たけのこのさしみ	5
R344003	若竹煮(わかめと筍)	7
R344004	たけのこと落の煮物	11
R344005	たけのこの土佐煮	28
R344006	たけのこと厚揚げの煮物	1
R344007	たけのこの煮物(その他)	61
R344009	たけのこの木の芽和え	9
R344011	若竹汁(たけのことわかめの吸い物)	7
R344012	たけのこの味噌汁	4
R344014	たけのことレンコンの煮物	1
R344015	しなちく	5
R345001	タコのさしみ	21
R345002	たこぶつ	10
R345003	タコの酢の物	33
R345004	タコの煮物(和風)	3
R345006	タコと大根の煮物	2
R345008	タコときゅうりの酢の物	35
R345009	タコとわかめの酢の物	1
R345010	タコのマリネ	3
R345012	タコのサラダ	3
R345014	味付けたこ	4
R345015	タコのから揚げ	1
R346001	たちうおの塩焼き	2
R346004	たちうおのバター焼き	1
R346005	たちうおの干物	4

料理コード	料理名	摂取頻度
R347001	ゆでたまご	228
R347002	ゆでたまごのマヨネーズあえ(かけ)	1
R347003	ポーチドエッグ	11
R347005	スクランブルエッグ	52
R347006	オムレツ(プレーン)	22
R347007	野菜ときのこのオムレツ	12
R347008	チーズオムレツ	3
R347009	肉入りオムレツ	15
R347010	スペイン風オムレツ(ポテト、ズッキーニ)	5
R347013	目玉焼き(卵1個)	345
R347014	目玉焼き(2個)	20
R347015	ハムエッグ(卵1個)	74
R347016	ハムエッグ(卵2個)	4
R347017	ベーコンエッグ	39
R347019	炒り卵	24
R347021	チーズ入り炒りたまご	1
R347022	温泉卵	24
R347023	生たまごの醤油かけ	32
R347024	卵焼き	304
R347025	厚焼き卵	8
R347026	具いり厚焼き玉子(千草焼き)	25
R347027	う巻き(うなぎの蒲焼き入り卵焼き)	1
R347028	出し巻き卵	19
R347029	出し巻き卵のおろしかけ	1
R347033	卵豆腐	37
R347034	卵豆腐のあんかけ	1
R347036	茶碗蒸	65
R347038	おでんの卵	1
R347039	卵のフライ	1
R347040	入り卵	1
R347048	かにたま(フーヨーハイ)	5
R347049	かきたま汁	59
R347050	タマゴのスープ(中華)	17
R347054	野菜の炒め(卵いり)	21
R347055	エッグサラダ	16
R347056	卵の野菜あんかけ	2
R347059	味噌汁の卵入り	40
R347060	生卵(調味料なし)	17
R347079	うなぎの卵とじ	1
R347080	落としたまごのすまし汁	10
R347081	親子丼の具のみ	4
R347082	卵の醤油煮	2
R348001	オニオンライス	55
R348002	たまねぎのピクルス	3
R348003	たまねぎの天ぷら	4
R348004	かき揚げ	32
R348006	たまねぎのマリネ	8
R348007	たまねぎのドレッシング	1
R348008	オニオンスープ	5
R348009	たまねぎの味噌汁	139
R348010	たまねぎのすまし汁	2
R348011	たまねぎの煮物(他に入らない)	5
R349002	たらの煮付け	4
R349005	たらのムニエル	5
R349006	たらの焼き物	5

料理コード	料理名	摂取頻度
R349007	たらの粕漬け焼き	1
R349009	たらちり	2
R349010	たらのおろし鍋(雪なべ)	1
R349011	タラのフライ	1
R350001	たらこ(生)	11
R350002	焼きたらこ	10
R350003	からしめんたい(めんたいこ)	45
R350008	生たらこの煮つけ	3
R351001	たらの芽の天ぷら	2
R352001	たんかん	1
R355001	大根おろし	93
R355002	おろし和え	7
R355003	しらすのおろしあえ(じゃこおろし)	204
R355004	なめこおろし	8
R355005	おろし納豆	1
R355006	なます	23
R355007	煮なます	13
R355008	大根サラダ	49
R355009	ふろふろ大根	11
R355011	太根の煮付け(その他)	84
R355012	大根といかの煮物	12
R355013	大根と豚肉のべつ甲煮	3
R355014	大根と油揚げの煮物	8
R355016	おでん(大根)	14
R355017	大根の酢漬け	6
R355018	大根の味噌汁	248
R356001	大根葉のお浸し	20
R356002	だいこんば(大根葉)のごまあえ	13
R356003	大根葉とちりめんじゃこのお浸し	4
R356004	大根葉と豆腐の炒めもの	3
R356006	大根葉の漬物	16
R357001	大豆の煮豆	62
R357003	大豆と昆布の煮豆	46
R357004	炒り大豆(節分の豆)	11
R357005	酢大豆	12
R357006	ゆで大豆	4
R357010	五目豆(レトルト)	18
R357011	昆布豆(レトルト)	30
R358001	大豆もやしのナムル	1
R359001	みたらし団子(しょうゆ, あん)	26
R359002	きな粉付き団子(きび団子)	1
R359010	三色団子(花見団子)	13
R360001	グラタン(一般)	2
R360008	シーザーサラダ(粉チーズたっぷりかけ)	3
R360024	スライスチーズ	17
R360025	プロセスチーズ	162
R360028	カッテージチーズ	4
R360030	カマンベルチーズ	13
R360033	その他のチーズ(ウオッシュタイプ)	1
R362001	チーズ竹輪	8
R362002	きゅうり竹輪	13
R362003	ちくわ(生)	39
R362004	ちくわの炒めもの	3
R362006	ちくわの天ぷら(磯辺揚げ)	8
R362007	ちくわの煮物	15

料理コード	料理名	摂取頻度
R362010	おでん(ちくわ)	2
R362011	ちくわワサビ醤油	3
R365001	ちまき	4
R366001	抹茶浸出液	94
R366002	抹茶(粉末)	25
R366003	煎茶	4692
R366004	番茶	467
R366005	抹茶入り緑茶(抹茶入りせん茶)	1
R366006	玉露	23
R366007	ほうじ茶	475
R366008	玄米茶	541
R366009	麦茶	1285
R366010	ウーロン茶	687
R366014	梅茶	4
R366016	柿の葉茶	13
R366017	健康茶	257
R366018	げんのしょうこ茶	6
R366020	昆布茶	18
R366022	しいたけ茶	1
R366024	ジャスミン茶(ジャスミンティ)	11
R366026	じゅうやく茶	2
R366027	すぎな茶	8
R366028	センナ茶	14
R366029	そば茶	17
R366030	大豆茶	7
R366031	天茶	3
R366032	でんでん茶(ねんねん茶)	3
R366033	とちゅう杜中茶	20
R366034	どくだみ茶	111
R366037	ハーブティー	18
R366039	ハトムギ茶	87
R366041	ばん万能茶	19
R366042	びわの葉茶	3
R366043	プーアール茶	18
R366044	ルイボスティ	27
R366045	やく薬草茶	67
R366049	ブレンド茶	118
R367001	チャーシュー	10
R368001	ガム	32
R369001	肉まん(中華まんじゅう)	33
R370001	ラーメン(中華そば)	46
R370002	五目ラーメン	6
R370003	塩ラーメン	6
R370004	しょうゆラーメン	18
R370005	みそラーメン	11
R370007	ワンタン麺	4
R370008	野菜ラーメン	3
R370010	チャンポン麺	3
R370011	天津麺	1
R370012	冷やし中華(冷麺)	65
R370016	ねぎワンタン	1
R370017	チャーシュー麺	5
R370018	もやしラーメン	1
R370023	カレーラーメン	2
R371001	チョココロネ	6

料理コード	料理名	摂取頻度
R372001	スイートチョコレート	63
R372002	チョコレート(ミルク)	35
R372003	チョコレート(ビター)	2
R372004	アーモンドチョコレート	18
R372008	チョコレート菓子	62
R372011	ピーナッツチョコ	7
R372012	チョコカスタードパイ(ミスタードーナッツ)	1
R372013	マカダミアナッツチョコ	5
R374001	ちりめんじゃこ	17
R374002	山椒ちりめん	2
R374003	ちりめんの佃煮	9
R374007	ちりめんじゃこの卵とじ	1
R374008	ちりめんじゃこの酢のもの	5
R375001	チンゲン菜のお浸し	9
R375003	チンゲン菜のごまあえ	2
R375005	チンゲン菜のカニあんかけ	1
R375008	チンゲン菜とあさりの中華炒め	2
R375010	チンゲン菜と貝柱のオイスターソース炒め	2
R376002	つくしの佃無	1
R376003	つくしの卵とじ	4
R377001	ツナ缶	8
R377002	ツナサラダ	42
R377003	ツナのしょうゆかけ	1
R377004	シーチキンあえ(ツナ和え)	4
R377008	ツナそぼろ	2
R377012	ツナの炊き込み御飯	1
R379001	つまみなのお浸し	6
R380001	つみれ汁	8
R380003	つみれの煮物	1
R381001	つるなのお浸し	3
R382002	つるむらさきのごま和え	1
R384001	手羽先の煮込み	6
R384004	手羽先のから揚げ	15
R387001	みかん100%ジュース	5
R387002	グレープフルーツ100%ジュース	18
R387003	パインアップル100%ジュース	1
R387004	ぶどう100%ジュース	7
R387005	アップルジュース(100%)	25
R387006	オレンジ100%ジュース	22
R387007	フルーツミックス100%ジュース	9
R389001	とうがんの煮物	26
R389002	とうがん汁	10
R390001	豆乳(生)	21
R390002	豆乳(コーヒー味)	12
R391001	冷奴	345
R391002	変り奴	4
R391004	からし豆腐	2
R391005	豆腐サラダ	5
R391006	煮奴	2
R391007	豆腐の味噌汁	193
R391008	豆腐のすまし汁	55
R391009	湯豆腐	49
R391010	揚げだし豆腐	15
R391011	炒り豆腐	5
R391016	その他の白あえ	6

料理コード	料理名	摂取頻度
R391017	豆腐の野菜あんかけ	3
R391018	豆腐のあんかけ	4
R391023	田楽	31
R391024	犠牲豆腐	3
R391025	豆腐ステーキ	11
R391026	豆腐ハンバーグ	13
R391029	マーボー豆腐	32
R391032	豆腐の炒め物	5
R391033	野菜入り揚げ豆腐	1
R391044	蒸し豆腐	1
R391046	豆腐と野菜のみそしる(どちらが多いか?)	505
R392002	茹でとうもろこし	46
R393001	とこぶしの煮物	1
R394001	ところてん	32
R396001	生トマト	550
R396002	塩ふりトマト	49
R396003	トマトの砂糖かけ	1
R396004	トマトサラダ	75
R396005	トマトスープ	1
R396007	トマトジュース	57
R396009	トマトとモツアレアチーズの前菜	1
R397001	さしみ	2
R397002	蒸し鶏	9
R397006	バンバンジー	8
R397007	炒り鶏	9
R397008	焼き鳥	30
R397009	鶏肉のから揚げ	128
R397010	ささみの青しそ揚げ	1
R397011	鶏肉の磯辺揚げ(のり)	5
R397012	鶏肉の網焼き	3
R397013	鶏肉の塩焼き	7
R397014	鶏肉の生姜焼き	5
R397018	鶏肉のトマト煮	3
R397020	チキンサラダ	4
R397024	チキンナゲット	10
R397027	チキンフライ	11
R397029	鶏肉のミートボール	3
R397031	鶏肉のの照り焼き	49
R397032	鶏肉のみそ漬け焼き	2
R397036	鶏肉の煮物	17
R397037	鶏肉の卵とじ	2
R397038	鶏肉のホイル焼き	5
R397040	蒸し鶏のあんかけ	1
R397041	から揚げのあんかけ	7
R397042	鶏肉の酒蒸し	2
R397044	とりそばろ	7
R397046	鶏つくね	7
R397049	鶏鍋	1
R397050	鶏肉の水炊き	3
R398001	鶏の肝の煮付け	25
R398004	鶏レバーの辛味炒め	7
R399001	とり貝の酢味噌和え	1
R401001	とろろ昆布	3
R401002	とろろ昆布汁	7
R401003	とろろ昆布の味噌汁	5

料理コード	料理名	摂取頻度
R403001	手作りドーナツ	1
R403002	市販ドーナツ一般	29
R403003	チョコレート付ドーナツ	1
R403004	チョコカスタードパイ(ミスタードーナツ)	1
R403005	あんドーナツ	11
R403006	クリームドーナツ	2
R404004	どじょうの唐揚げ	2
R406001	とろろ汁	18
R406002	とろろ汁(卵なし)	32
R406004	長いもの短冊和え(醤油)	50
R406005	長いもの(山芋)の酢の物	8
R406006	長いもの梅肉和え	2
R406008	長いものマヨネーズ和え	2
R406009	長いもの(山芋)の白煮	4
R406011	長いものおろし揚げ物	1
R407001	日本なし(生果)	170
R407002	西洋なし(生果)	7
R408001	焼きナス	82
R408002	茹でナス	1
R408003	蒸しナス	2
R408004	揚げナス	8
R408005	田楽ナス	24
R408006	マーボーなす	10
R408007	ナスのひき肉はさみ揚げ	3
R408008	揚げナスの香味づけ(和風・生姜と赤唐辛子)	3
R408011	なすの肉味噌田楽	1
R408012	なすのなべしぎ	13
R408014	なすの塩もみ	8
R408015	なすのたまり漬け	1
R408017	長なす漬け	20
R408018	なすの即席漬け	43
R408020	なすのぬかみそ漬け	39
R408021	なす煮物	50
R408023	なすとインゲンの味噌和え	1
R408026	なすのテンメンジャン炒め(甘辛中華みそ炒め)	9
R408028	なすの和え物	15
R408029	なすのお浸し	3
R408030	なすのゼリー寄せ	1
R408031	なすのごまだれかけ	3
R408032	なすの味噌汁	69
R408033	なすのそぼろあんかけ	3
R408034	なすの粕漬け	1
R408035	なすの炒め煮	40
R408036	なすの塩漬け(しば漬け、辛子漬け)	40
R409001	ナッツ	5
R409002	おつまみナッツ盛り合わせ	14
R410001	納豆(卵なし)	470
R410002	納豆(卵入り)	89
R410003	おろし納豆	1
R410006	長いもと納豆ののり和え	3
R410008	モロヘイヤの納豆和え	1
R410009	その他の納豆和え	9
R410010	納豆の揚げ物	3
R411001	夏みかん(生果)	44
R413001	青菜の菜の花和え	2



料理コード	料理名	摂取頻度
R413002	なのはな(菜の花)のごまあえ	37
R413003	菜の花のお浸し	27
R413004	菜の花のすまし汁	1
R413005	菜の花の味噌汁	3
R413006	菜花の辛し和え	17
R414001	生揚げの煮物	45
R414002	生揚げと野菜の煮物	24
R414003	生揚げの網焼き(焼き物)	14
R414007	生揚げと野菜の味噌汁	14
R415001	なまこ酢のもの	3
R416001	生ハム	3
R417001	なまふの煮物	4
R419001	なまり節のさしみ	1
R419002	なまり節の煮もの	1
R420001	生わかめのさしみ	3
R420003	生わかめの酢の物	6
R420004	生わかめのサラダ	7
R420005	生わかめの味噌汁	11
R421003	なめこのこうじ漬け	1
R421005	なめこの味噌汁(なめこ汁)	31
R422001	ナン	1
R424001	にがうりのお浸し	3
R424002	にがうりの炒め物(チャンプルー)	23
R425001	肉団子(ミートボール)	11
R425002	肉団子の甘酢あん	2
R425003	肉団子と野菜の甘酢あん	2
R425004	肉団子のケチャップあん	3
R425005	肉団子と野菜の煮物	1
R425010	バーベキュー	6
R425011	焼肉	13
R425012	ハンバーグ(不明なもの、少量の盛り合わせ)	11
R425013	煮込みハンバーグ	1
R425017	串カツ	3
R425018	鉄板焼き	7
R425024	ピーマンのミンチ詰め	1
R425026	肉類入り野菜サラダ	1
R425027	寄せ鍋	1
R426001	にしんの塩焼き	1
R426004	にしんの昆布巻	3
R426007	身欠きにしんの煮物	2
R426010	ニシンのマリネ	2
R427001	にじますのオイル焼き	3
R428001	煮干のしょうゆかけ	8
R429001	にら卵	16
R429002	にらのお浸し	6
R429003	にらレバー炒め	9
R429005	にらとイカの炒め物	1
R429006	にらの卵とじ	6
R430001	ニンジンのグラッセ	4
R430002	にんじんのきんぴら	2
R430006	ニンジンジュース	10
R430007	ニンジンサラダ	4
R430012	ニンジンの煮物	9
R430014	茹でニンジン	1
R430019	キャロットスープ	1

料理コード	料理名	摂取頻度
R430020	人参の浅漬け	20
R432002	にんにくの梅酢漬け	12
R432003	にんにくのかつお佃煮	5
R432004	にんにくのしょうゆ煮	1
R432005	にんにくの漬物	32
R432008	にんにくキムチ	3
R432009	にんにくの醤油漬け	12
R433001	にんにくの芽と豚肉の炒め物	1
R433002	にんにくの芽のごま和え	1
R433003	にんにくの芽と炒め物(豚肉以外)	3
R434001	ヌガー	1
R435002	ねぎ焼き(お好み焼き)	1
R435003	ねぎのおかか和え	1
R436001	ねぎトロ	1
R437002	ネクター(もも)	4
R437003	ネクター(りんご)	1
R438001	ネクタリン	2
R440002	練り製品の焼き物	2
R440003	練り製品のフライ	1
R441001	ねりきり	6
R442001	根わかめ佃煮	3
R443004	野沢菜漬け	87
R446001	のり佃煮	56
R448001	胚芽精米ごはん	122
R448002	胚芽精米の粥	1
R449001	白菜のお浸し	28
R449002	白菜のごま和え	8
R449003	白菜のくるみ和え	1
R449005	漬物盛り合わせ(白菜など他漬物の盛り合わせ)	234
R449007	白菜のスープ煮	8
R449010	その他の白菜の煮物	18
R449011	白菜の味噌汁	68
R450001	はたはたの焼き物	2
R451001	はちみつ	11
R451002	ハチミツ入りジュース	18
R454001	葉とうがらしの佃煮	2
R455001	花豆の煮豆	18
R455002	花豆の甘納豆	1
R456002	焼きはまぐり	2
R456008	蛤の吸い物	4
R457001	はまちの焼もの	2
R457002	はまちのさしみ	19
R458001	はまなっとう和え	3
R459006	ハムとスクランブルエッグ	2
R459010	ハムサラダ	52
R459011	ハムステーキ	13
R459012	ハムと野菜の炒め物	2
R459013	ハムのマリネ	1
R459014	ハムフライ	2
R459017	ロースハム	50
R459018	ポークハム	12
R460001	はもの焼き物	2
R460002	はもの湯引き	1
R461001	中華サラダ(春雨サラダ)	10
R461003	マーボー春雨	1

料理コード	料理名	摂取頻度
R461007	拌三絲(春雨の酢の物)	11
R463001	はんぺんの天ぷら	1
R463002	はんぺんのフライ	2
R463003	はんぺんの煮付け	8
R463004	おでん(はんぺん)	5
R463005	はんぺんの生姜醤油	4
R463006	はんぺん(野菜)	9
R464001	生パインアップル	14
R464002	缶詰パインアップル	13
R464003	パイナップルケーキ	1
R465001	パパイア(生果)	2
R466001	よもぎパン	4
R466002	胚芽入り・玄米・ふすま入りパン	2
R466003	ライ麦パン	3
R466004	コッペパン	8
R466005	味付けパン	13
R466006	黒パン	13
R466007	その他のフランスパン	10
R466008	フランスパン	45
R466009	カステラパン	8
R466010	ぶどうパン	26
R466011	くる実入りパン	8
R466014	ジャムパン	13
R466015	デニッシュパン(デニッシュペストリー)	33
R466016	あんパン	95
R466017	チョコレート入りパン	15
R466018	チーズ入りパン	8
R466019	調理パン各種	55
R466020	クリームパン	24
R466021	あんまん	9
R466022	パンの盛り合わせ	17
R466023	メロンパン	28
R466031	ハンバーガー(レギュラー)	10
R466034	エビバーガー	2
R466035	魚フライバーガー(フィレオフィッシュバーガー)	1
R466036	焼肉バーガー	1
R466038	チーズバーガー	1
R466041	その他のバーガー	4
R470018	パイ菓子(市販)	23
R471001	パナナ	591
R471002	パナナジュース	3
R472001	馬刺し	1
R474001	ひじきの煮物	135
R474002	ひじきと大豆の煮豆	55
R474004	ひじきの白和え	7
R475001	日の菜漬け	6
R476001	冷麦	62
R476002	天ぷら付冷麦	1
R476003	温麺	1
R476004	冷麦入り吸い物	1
R476005	冷麦入り味噌汁	2
R481002	ひらめの焼き物	1
R481003	ひらめのさしみ	1
R482001	ひろしま菜の漬物	1
R483002	焼きビーフン	5

料理コード	料理名	摂取頻度
R484001	ビール(淡色)	679
R484002	ビール(発泡酒)	151
R484003	野菜のビール漬け	2
R484005	黒ビール	4
R485001	ソフトビスケット	147
R485002	ハードビスケット(ちんすこう)	35
R487003	バターピーナッツ	41
R487004	ピーナッツ味噌	1
R487009	落花生	119
R489001	ピーマンのソテー	20
R489002	ピーマンの肉詰め(スタッフドピーマン)	11
R489003	焼きピーマン	7
R489005	牛肉とピーマンの細切り炒め(青椒牛肉スウ)	9
R489006	青椒肉スウ(豚肉)	3
R489008	ピーマンの甘辛煮	6
R489009	ピーマンのお浸し	4
R489010	ピーマンの天ぷら	3
R489011	野菜とピーマンの炒め物	8
R489013	ピーマンの味噌和え	1
R490006	その他のピクルス	1
R491001	ピスタチオ	2
R492001	ピザ	17
R493002	麩の味噌汁	20
R494001	麩菓子	5
R496001	たけのことふきの炊き合わせ	2
R496004	ふきの信田煮	2
R496005	ふき佃煮(きやらぶき)	12
R496007	ふきの煮物	49
R496010	きやらぶきの佃煮	9
R498001	ふぐ刺し	3
R498007	ふぐのみりん干し	5
R498008	ふぐの焼き物	4
R498009	ふぐのから揚げ	1
R499001	ふだんそうのお浸し	5
R500001	ふなの甘露煮	1
R500002	ふなみそ(たいみそ)	6
R502001	フライビーンズ	3
R503001	ホットドッグ	7
R503002	アメリカンドッグ	3
R505002	いちじく	64
R505003	びわ	8
R505004	ぶんたん	8
R506001	ポークステーキ	21
R506002	ポークカレー	8
R506003	ローストポーク	1
R506004	トンカツ	97
R506005	味噌カツ	17
R506006	おろしトンカツ	1
R506007	とん汁(豚汁)	81
R506009	酢豚	21
R506010	茹で豚	8
R506011	豚しゃぶ	19
R506015	チャーシュー(焼き豚)	32
R506018	肉団子のスープ	2
R506022	豚肉の生姜焼き(くわ焼き)	46

料理コード	料理名	摂取頻度
R506023	豚肉のピカタ	5
R506024	豚肉の天ぷら	1
R506025	豚肉の唐揚げ	3
R506026	豚肉と野菜の中華炒め(八宝菜)	26
R506028	豚肉の肉巻き	12
R506029	ハンバーグ(100%豚肉)	5
R506030	ハンバーグ(牛肉と豚肉)	53
R506031	ハンバーグ(豚肉と鶏肉)	1
R506032	豚肉入りきんぴらごぼう	5
R506033	豚肉と大根の煮物	3
R506034	豚肉の味噌漬け焼き	4
R506036	豚肉の焼肉	35
R506037	豚肉入りその他の野菜の煮物	7
R506038	豚肉の角煮	11
R506039	豚肉と卵の中華煮	1
R506040	豚肉のすき焼き	6
R506041	豚肉のつけ焼き	7
R506044	その他の豚肉のスープ	4
R506045	ポークチャップ	3
R506047	豚肉軟骨の茹でもの(ミミガなど)	1
R506048	ねぎま	20
R506049	スコッチエッグ	3
R506050	柳川風煮(豚肉、ごぼう、たまご)	1
R506051	メンチカツ	12
R507001	豚レバーの甘辛煮	6
R507002	豚レバーの味噌つけ焼き	1
R507003	レバーにら炒め	7
R507006	豚レバーの網焼き	3
R508001	ぶどう(生果)	151
R508003	ブドウゼリー	1
R510001	ぶりの刺身(はまち、つばす)	9
R510002	ぶりのバター焼き	1
R510003	ぶりの照り焼き	42
R510004	ぶりの煮付け	23
R510005	ブリ大根	4
R510007	ぶりの塩焼き	11
R511001	ブロッコリーのお浸し	7
R511002	ブロッコリーのサラダ(ドレッシング)	19
R511003	ブロッコリーのサラダ(マヨネーズ)	79
R511004	ブロッコリーのごまあえ	11
R511009	ブロッコリーと魚介((イカ・エビ)の炒め物	1
R511010	ブロッコリーの塩茹で	50
R511011	ブロッコリーと他の野菜の炒め物	3
R512001	プリン	24
R512002	プッチンプリン(寒天入り)	21
R512003	牛乳プリン	2
R512005	プリンアラモード	2
R513001	プリンスメロン(生果)	95
R514001	ブルーベリー(生果)	5
R515001	プルーン(生果)	2
R515002	干しプルーン	26
R515003	プルーンジャム	29
R516003	ベーコンの炒め物	19
R516005	えのきのベーコン巻き	1
R516006	アスパラのベーコン巻き焼き	4

料理コード	料理名	摂取頻度
R516007	その他のベーコン巻き	1
R516011	ベーコンと野菜のスープ	3
R517002	ブイヤベース	1
R518001	ほうれん草のお浸し	252
R518002	ハウレンソウのごまあえ	227
R518003	ほうれん草の白和え	3
R518004	ほうれん草のその他の和え物	17
R518005	ハウレンソウの卵とじ	20
R518006	ベーコンとほうれん草のサラダ	3
R518009	ほうれん草のソテー	21
R518014	ハウレンソウお浸しの(ちりめんじゃこかけ)	7
R518017	ほうれん草とその他のソテー	12
R518018	ほうれん草の磯辺和え	1
R518019	ほうれん草のマヨネーズ和え	1
R521001	干し柿	4
R522001	干しかれの焼き物	6
R523001	干しブドウ	11
R524001	ホタテ貝柱のさしみ	3
R524005	ホタテ貝柱の焼き物	3
R524007	ホタテ貝の照り焼き	1
R524008	ホタテ貝のバター焼き	6
R524009	ホタテ貝柱のフライ	3
R524011	ホタテ貝柱の大根サラダ	3
R525001	ほたるいかの酢味噌和え	3
R525002	ほたるいかのしょうゆ漬	1
R526001	干しホッケの焼き物(ホッケの開き)	19
R526003	ホッケの焼き物	1
R527001	ホットケーキ(シロップなし)	13
R527002	ホットケーキ(シロップあり)	5
R528004	ホルモンのみそ煮	4
R528005	ホルモン焼き	6
R529001	ほやの酢の物	1
R530001	マカロニグラタン	11
R530013	クリーム煮(野菜)	4
R530014	クリーム煮(魚貝)	2
R530016	魚貝のクリームシチュー(あさりのチャウダー)	3
R530017	鶏肉入りクリームシチュー	13
R530018	牛肉入りクリームシチュー	3
R530019	豚肉入りクリームシチュー(ミートボールも可)	19
R530020	クリームスープ	12
R530022	クリームコロッケ(コーン・野菜不明)	8
R530023	クリームコロッケ(えび・かに不明)	1
R530026	ブロッコリーのクリーム煮	1
R530029	さわらのクリーム煮	2
R531001	ポップコーン	3
R532011	ポテトのチーズ焼き	1
R532014	ポテトのトマトケチャップかけ	1
R534001	ぼんかん(生果)	10
R536004	まいたけの炒め物	3
R537001	マカロニサラダ	68
R537003	マカロニのスープ	1
R538001	マカダミアナッツ	4
R539001	まぐろ(赤身)の刺身	120
R539002	まぐろ(とろ)の刺身	8
R539003	まぐろの山かけ	25

料理コード	料理名	摂取頻度
R539005	まぐろの角煮	4
R539008	マグロステーキ	6
R539009	まぐろ珍味	3
R539011	まぐろの立田揚げ	1
R539012	まぐろの煮付	19
R539014	まぐろの焼き物	5
R540004	ますの塩焼き	4
R541001	マスクメロン(生果)	50
R543002	まつたけ佃煮	1
R545001	マドレーヌ	7
R555001	まながつおの煮つけ	2
R556003	まびき菜のごま和え	2
R556007	まびき菜の味噌汁	2
R557001	ままかりの酢漬け	5
R557003	ままかりの焼き物	1
R558018	豆菓子	18
R559004	お好み焼きマヨネーズソースかけ	2
R559009	マヨネーズ(その他)	1
R561001	マロングラッセ	1
R562001	マンゴー(生果)	4
R564003	ミートグラタン(ナスなど)	1
R566001	みかん(生果)	650
R566002	みかん缶詰	4
R566022	豚肉の生姜焼き	1
R567001	赤だし(主材料が不明)	14
R567002	白だし(主材料が不明)	1
R567003	あわせ味噌汁(主材料が不明)	7
R567004	インスタント味噌汁(なんでも)	94
R567005	豆腐、ワカメ、ねぎの味噌汁	274
R567006	豆腐、油揚げ、ねぎの味噌汁	137
R567007	豆腐、油揚げ、青菜の味噌汁	2
R568001	みつばのお浸し	7
R569001	みょうがの酢の物	5
R569002	みょうがの味噌和え	4
R570001	みる貝の酢の物	1
R571001	水菜の漬物	40
R571002	水菜のお浸し	5
R571004	水菜の煮物	4
R575001	めばるの煮付け	24
R576001	いそべ餅(のり付焼きもち)	15
R576002	きなこもち(安倍川もち)	5
R576003	雑煮	29
R576004	餅入り味噌汁	3
R576005	もち(白)	20
R576006	豆もち	4
R576007	もち入り巾着	1
R576012	きびもち	1
R577001	山菜おこわ	1
R577004	赤飯(おこわ)	54
R577005	おはぎ(ぼたもち)	4
R577006	栗おこわ	1
R578001	もずくの酢の物	103
R579001	もも(生果)	49
R579002	もも(缶詰)	4
R580002	ほうれん草ともやしのお浸し	1

料理コード	料理名	摂取頻度
R580003	もやしの辛し和え	1
R580004	もやしのおかか和え	5
R580005	もやしのごまあえ	9
R580006	ナムル	2
R580007	もやし(と野菜)の炒め物	47
R580008	大豆もやしのナムル	2
R580009	もやしのサラダ	15
R580010	中華サラダ	2
R580011	大豆もやしの中華サラダ	1
R580014	もやしの味噌汁	17
R581001	揚げ物盛り合わせ	47
R581002	おつまみ盛り合わせ	10
R581003	から揚げ盛り合わせ	3
R581005	さしみ盛り合わせ	84
R581007	天ぷら盛り合わせ	96
R581008	フライ盛り合わせ	23
R581009	野菜盛り合わせ	207
R581010	ゆで野菜盛り合わせ	24
R581011	漬物の盛り合わせ	58
R581012	漬物の盛り合わせ	22
R581013	漬物の盛り合わせ	10
R582001	モロコの煮魚	1
R582002	モロコの鮎煮	4
R583001	モロヘイヤのお浸し	30
R583003	モロヘイヤの酢の物	1
R583006	モロヘイヤの炒め物	1
R585001	ソース焼きそば	134
R585002	あんかけ焼きそば(皿うどん、ノンフライ)	7
R585003	揚げ焼きそば(皿うどん、フライ)	1
R587001	膏汁	35
R587002	野菜ジュース	97
R587005	野菜サラダ	545
R587006	野菜とハムのサラダ	48
R587007	野菜とシーフードのサラダ	36
R587008	野菜と卵のサラダ	28
R587009	野菜と豆腐のサラダ	2
R587010	野菜とチーズのサラダ	5
R587011	野菜サラダ(その他)	97
R587012	野菜だけスープ	14
R587013	野菜と鶏肉のスープ(肉団子も可)	7
R587015	野菜と豚肉のスープ(肉団子も可)	3
R587016	野菜と魚介類のスープ	3
R587017	野菜と卵のスープ	14
R587018	野菜スープ(その他)	31
R587019	野菜だけ炒め	58
R587020	野菜と牛肉の炒め物	25
R587021	野菜と豚肉の炒め物	90
R587022	野菜と鶏肉の炒め物	7
R587023	野菜と魚介類の炒め物	23
R587024	野菜と卵の炒め物	34
R587025	野菜と肉と豆腐の炒め物(チャンプルー)	2
R587026	野菜炒め(その他)	96
R587027	野菜の煮物	109
R587028	野菜と牛肉の煮物	5
R587029	野菜と豚肉の煮物	12



料理コード	料理名	摂取頻度
R587030	野菜と鶏肉の煮物(ケチャップ煮も含む)	39
R587031	野菜と卵の煮物	7
R587032	野菜と豆腐類の煮物	15
R587033	野菜と魚介類の煮物	22
R587034	野菜と豆の煮物	3
R587035	野菜の煮物(その他)	45
R587036	野菜の和え物	30
R587037	野菜と海藻の和え物	2
R587038	野菜と魚介類の和え物	4
R587039	野菜の和え物(その他)	9
R587042	野菜と豚肉の鍋物	1
R587044	野菜と魚介類の鍋物	1
R587047	野菜つき焼肉	1
R587048	野菜の天ぷら	22
R587049	野菜の佃煮	2
R587050	野菜カレー(ごはんなし)	2
R588001	八橋(乾燥)	4
R588002	生八橋	13
R589001	とろろ汁(卵なし)	9
R589002	とろろ汁(卵入り)	9
R595002	なま湯葉	2
R595005	湯葉巻き上げ	1
R595007	ゆばの吸い物	1
R598001	ヨーグルト(加糖、無糖)	413
R598002	飲むヨーグルト	119
R598003	フルーツヨーグルト(市販のもの)	61
R598005	ヨーグルト和え(フルーツや野菜)	151
R598008	抹茶ヨーグルト	3
R598009	小倉ヨーグルト	1
R598011	乳酸菌飲料	204
R598012	乳酸菌飲料(カルシウム強化)	19
R598013	カルピス	17
R598014	黒ごま、きな粉入りヨーグルト	11
R598015	アロエヨーグルト	36
R599001	草もち	4
R602001	らくがん	10
R603001	らっきょう漬	229
R603002	らっきょう漬と他の漬物の盛り合わせ	63
R604001	ラディッシュのサラダ	2
R608001	りんご(生果)	528
R608005	アップルパイ	6
R608008	アップルジュース	1
R609001	レーズンクッキー	2
R610001	レタスのサラダ(シーザーサラダも含む)	79
R610005	レタスのお浸し	3
R610007	レタスの酢味噌和え	1
R610008	レタスの香り炒め	1
R612002	レモンスカッシュ	10
R612003	レモネード	1
R612004	レモン汁(100%)	1
R612005	レモンティー(缶)	2
R614002	酢レンコン(酢ばす)	9
R614003	レンコンの煮物	36
R614004	れんこんのきんぴら	30
R614005	れんこんのはさみ揚げ	6

料理コード	料理名	摂取頻度
R615001	ロールパン	64
R615002	ぶどう入りロールパン	24
R615004	その他のロールパン	53
R616001	ワイン(白、赤、ロゼ)	59
R617002	わかさぎのから揚げ	4
R617003	わかさぎのマリネ	2
R617005	わかさぎの佃煮	18
R618004	わかめスープ	6
R618007	わかめのあえ物	14
R618008	ワカメの酢の物	52
R618010	茎ワカメの煮物	16
R618011	茎ワカメの佃煮	2
R618012	吸い物(わかめ、ごま、青み)インスタントも可	131
R618013	わかめの味噌汁	219
R618014	(茎)ワカメのマヨネーズ和え	3
R619001	いかとわけぎの酢味噌和え	36
R619002	あさりとわけぎの酢味噌和え	11
R619003	わけぎの酢味噌和え	10
R620001	わさびのあえもの	1
R620002	わさびのかすあえ	3
R620003	わさび漬け	18
R622001	わらびのお浸し	8
R622002	わらびの煮物	7
R622003	わらびの卵とじ	1
R623001	炭酸飲料・果実色	20
R623002	炭酸飲料・コーラ	24
R623003	炭酸飲料・サイダー	21
R623004	スポーツ飲料(ポカリスエット)	84
R623005	高ビタミンC飲料	5
R624001	みかんジュース	6
R624002	グレープフルーツジュース	3
R624003	パイナップルジュース	1
R624004	ブドウジュース	1
R624005	アップルジュース	8
R624006	オレンジジュース	22
R624007	フルーツミックスジュース	17
R625001	紅茶(さとう、ミルク、レモンどちらでも)	261
R625002	アイスティー(さとう、ミルク、レモンどちらでも)	45
R626001	はぜの甘露煮	10
R628001	それ以外のワッフル(フルーツワッフル)	7
R629001	ゆでわたりがに	1
R630002	ハムサンドイッチ	14
R630003	野菜サンドイッチ	4
R630004	卵サンドイッチ	9
R630005	ミックスサンドイッチ	45
R630006	カツサンドイッチ	3
R630007	コロッケサンドイッチ	3
R630009	ハンバーグサンドイッチ	1
R630010	クロワッサンサンド	1
R630011	ロールパンサンドイッチ	10
R630012	イタリアンホットサンド(ピザサンド)	2
R630013	その他のサンドイッチ	21
R630014	ツナサンドイッチ	4
R631001	かぶらなの漬物	8
R632001	ほうばみそ	6

料理コード	料理名	摂取頻度
R632002	ふきみそ	1
R632003	もろみみそ	22
R633001	十六ささげの煮物	1
R633002	十六ささげのごまあえ	2
R634001	春巻き(中身が不明)	11
R634002	冷凍春巻き(冷凍品はすべて)	7
R634004	豚肉と野菜の春巻き(肉あり)	7
R634005	えびと野菜の春巻き	1
R635001	かりんとう	39
R638001	麦ご飯	195

## 添付資料2

# 食物摂取頻度調査票