

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考
主食	米類	ごはん	茶碗1杯(150g)	252	0.0
		炊き込みごはん	茶碗1杯(150g)	244	0.6
		ごはん(大盛)	茶碗1杯(200g)	336	0.0
		ごはん(普通)	茶碗1杯(150g)	252	0.0
		ごはん(小盛)	茶碗1杯(110g)	185	0.0
		五穀米	茶碗1杯(150g)	309	0.0
		玄米	茶碗1杯(150g)	251	0.0
		炊き込みごはん	茶碗1杯(150g)	244	0.6
		筍ごはん	茶碗1杯(150g)	237	0.6
		栗ごはん	茶碗1杯(150g)	255	0.6
		赤飯	茶碗1杯(150g)	248	0.5
		中華おこわ	茶碗1杯(150g)	281	0.7
		お粥	茶碗1杯(150g)	107	0.0
		雑炊	茶碗1杯(ごはん100g)	278	1.6
		お茶漬け	茶碗1杯(ごはん160g)	287	1.5
		おにぎり	1個(ごはん100g)	169	0.2
		おにぎり(高菜)	1個(ごはん100g)	173	0.8
		おにぎり(明太子)	1個(ごはん100g)	182	0.8
		おにぎり(おかか)	1個(ごはん100g)	177	0.4
		おにぎり(エビマヨ)	1個(ごはん100g)	202	0.4
		おにぎり(鮭)	1個(ごはん100g)	188	0.2
		おにぎり(梅干し)	1個(ごはん100g)	179	1.0
		おにぎり(こんぶ)	1個(ごはん100g)	177	0.8
		おにぎり(ツナマヨ)	1個(ごはん100g)	213	0.4
		おにぎり(鶏五目)	1個(ごはん100g)	153	0.4
		冷凍焼きおにぎり	2個(ごはん100g)	178	1.3
		親子丼	1杯(ごはん250g)	700	2.9
		カツ丼	1杯(ごはん250g)	988	3.6
		牛丼	1杯(ごはん250g)	770	3.9
		天丼	1杯(ごはん250g)	772	3.8
		中華丼	1杯(ごはん250g)	698	1.5
		海鮮丼	1杯(ごはん250g)	513	0.4
		そぼろ丼	1杯(ごはん250g)	662	1.9
		麻婆丼	1杯(ごはん250g)	752	1.8
		うな丼	1杯(ごはん250g)	943	5.6
		ネギトロ丼	1杯(ごはん250g)	521	0.1
		チャーハン	1皿(ごはん200g)	566	3.1
		冷凍五目炒飯	1皿(230g)	405	2.3
		ピラフ	1皿(ごはん200g)	414	1.1
		冷凍エビピラフ	1皿(230g)	352	2.1
		リゾット	1皿(ごはん115g)	331	1.7
		にぎり寿司	6貫+3切れ	394	1.2
		巻き寿司	1皿(ごはん75g)	207	0.8
		カッパ巻き	1皿(ごはん55g)	99	0.3
		手巻き寿司	1本(ごはん50g)	151	0.4
		ちらし寿司	1皿(ごはん160g)	398	1.8
		いなり寿司	3個	381	1.4
		カレーライス	1皿(ごはん230g)	783	2.8
		ハヤシライス	1皿(ごはん230g)	714	2.3
		オムライス	1皿(ごはん200g)	695	3.1
		ミートソースドリア	1皿(ごはん200g)	605	3.3
		エビドリア	1皿(ごはん200g)	671	1.9
		冷凍エビドリア	1皿(200g)	263	1.3
		石焼ピビンバ	1皿(ごはん250g)	572	2.4
		おでん(餅入り巾着)	1個	110	0.3
		冷凍焼きおにぎり	2個(ごはん100g)	178	1.3
		チャーハン	1皿(ごはん200g)	580	3.6
いなり寿司(1個)	1個	126	0.4		
いなり寿司	3個	381	1.4		
パッテラ	1皿	637	4.1		
レトルトカレー	1皿(ごはん230g)	622	2.6		
オムライス	1皿(ごはん200g)	695	3.1		
ごはん(丼)	茶碗1杯(250g)	420	0.0		
もち	1個(50g)	118	0.0		

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考
主 食	米 類	きのごはん	茶碗1杯(150g)	212	0.3
		豆ごはん	茶碗1杯(150g)	237	0.9
		お雑煮(すまし)	餅1個(50g)	195	2.4
		もちの磯辺焼き	餅2個(100g)	245	1.8
		お雑煮(白みそ)	餅1個(50g)	187	1.5
		低たんぱくごはん 1/5	茶碗1杯(150g)	248	0.0
		低たんぱくごはん 1/10	茶碗1杯(150g)	249	0.0
		低たんぱくごはん 1/25	茶碗1杯(150g)	249	0.0
		ごはん(小盛)	フードモデル/茶碗1杯(120g)	202	0.0
		ごはん(普通)	フードモデル/茶碗1杯(150g)	252	0.0
		ごはん(大盛)	フードモデル/茶碗1杯(200g)	336	0.0
		ごはん(丼)	フードモデル/茶碗1杯(250g)	420	0.0
		カレーライス	フードモデル/1皿(ごはん275g)	756	2.7
		カツ丼	フードモデル/1杯(ごはん275g)	889	3.0
		肉巻きおにぎり	1個(ごはん100g)	343	1.4
		いかめし	4切れ	145	1.5
		たこめし	茶碗1杯(150g)	225	1.0
		ソースかつ丼	1杯(ごはん250g)	982	2.6
		豚丼	1杯(ごはん250g)	785	3.5
		きりたんぼ	1本(70g)	181	0.4
		海ぶどう丼	1杯(ごはん250g)	494	0.3
		ます寿司	2切れ	247	1.0
		白海老丼	1杯(ごはん250g)	516	1.4
		冷汁	茶碗1杯(150g)	485	2.0
		ポークたまごおにぎり	1個(ごはん80g)	394	1.5
		ふな寿司	1皿(ごはん30g)	81	0.2
		ごぼとん丼	1杯(ごはん250g)	697	0.7
		かつめし	1杯(ごはん200g)	792	1.8
		とろろ昆布おにぎり	1個(ごはん100g)	183	1.0
		鶏めし	茶わん1杯(150g)	272	1.0
		えびめし	1皿(ごはん200g)	599	2.6
		ドミカツ丼	1杯(ごはん250g)	963	2.5
		エスカロップ	1杯(ごはん200g)	755	1.5
		柿の葉寿司	1皿(ごはん120g)	268	0.8
	ののこめし	1個(ごはん55g)	245	0.7	
	さば寿司	1皿(ごはん205g)	555	1.9	
	じゃんぼ餅	2個	168	3.0	
	お雑煮(あん餅)	餅1個(50g)	256	1.7	
	油麩丼	1杯(ごはん250g)	585	2.9	
	お雑煮(きな粉)	餅1個(50g)	270	1.9	
	レタス巻	1皿(ごはん105g)	222	0.7	
	パ ン 類	チーズバーガー	1個(140g)	324	1.8
		てりやきバーガー	1個(130g)	375	1.7
		トースト(6枚切り)	6枚切り1枚(60g)	158	0.8
		フレンチトースト	6枚切り1枚(60g)	371	1.1
		ピザ	Sサイズ1枚(20cm)	551	3.2
		ロールパン	1個(30g)	95	0.4
クロワッサン		1個(45g)	202	0.5	
サンドイッチ(チーズ)		2カット(パン40g)	248	1.5	
サンドイッチ(ハム)		2カット(パン40g)	236	1.7	
サンドイッチ(たまご)		2カット(パン40g)	270	1.2	
サンドイッチ(ポテトサラダ)		2カット(パン40g)	224	1.1	
サンドイッチ(ツナ)		2カット(パン40g)	303	1.4	
サンドイッチ		1皿(パン60g)	371	2.2	
ミックスサンドイッチ		2カット(パン40g)	236	1.3	
ホットドッグ		1個(100g)	262	1.4	
焼きそばパン		1個(120g)	263	1.2	
コロケパン		1個(120g)	281	1.2	
カレーパン		1個(100g)	397	1.2	
チーズバーガー		1個(130g)	324	1.8	
チキンバーガー		1個(145g)	394	1.6	
てりやきバーガー		1個(120g)	375	1.7	
ハンバーガー		1個(100g)	256	1.5	
フィッシュバーガー		1個(165g)	711	1.3	

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考	
パン類	カツサンド	2カット(パン40g)	218	1.3		
	ホットケーキ	1枚(110g)	287	0.8		
	ハンバーガー	1個(100g)	256	1.5		
	フィッシュバーガー	1個(165g)	711	1.3		
	チキンバーガー	1個(145g)	394	1.6		
	トースト(4枚切り)	4枚切り1枚(100g)	264	1.3		
	トースト(5枚切り)	5枚切り1枚(70g)	185	0.9		
	トースト(8枚切り)	8枚切り1枚(50g)	132	0.7		
	ベーグル	1個(100g)	221	1.1		
	レーズンパン	1個(30g)	81	0.3		
	フランスパン	1切れ(20g)	56	0.3		
	コッペパン	1個(90g)	239	1.2		
	胚芽パン	1個(100g)	482	1.7		
	低たんぱく食パン	1枚(50g)	143	0.3		
	低たんぱくロールパン	1個(50g)	195	0.3		
	主食	トースト(8枚切り)	フードモデル/8枚切り1枚(45g)	119	0.6	
		トースト(6枚切り)	フードモデル/6枚切り1枚(60g)	158	0.8	
トースト(5枚切り)		フードモデル/5枚切り1枚(65g)	172	0.8		
トースト(4枚切り)		フードモデル/4枚切り1枚(90g)	238	1.2		
ハンバーガー		フードモデル/1個(130g)	313	1.5		
麺類		かけうどん	1杯(めん250g)	273	1.0	
		きつねうどん	1杯(めん250g)	368	1.4	
		月見うどん	1杯(めん250g)	349	1.2	
		肉うどん	1杯(めん250g)	523	1.8	
		天ぷらうどん	1杯(めん250g)	326	1.2	
		煮込みうどん	1杯(めん250g)	355	1.2	
		冷やしうどん	1皿(めん170g)	290	2.7	
		サラダうどん	1杯(めん250g)	394	4.3	
		カレーうどん	1杯(めん250g)	430	5.2	
		カップうどん	1杯	433	6.6	
		冷凍かけうどん	1杯(めん200g)	211	0.6	
		かけそば	1杯(めん170g)	235	0.3	
		きつねそば	1杯(めん170g)	330	0.6	
		月見そば	1杯(めん170g)	311	0.5	
		天ぷらそば	1杯(めん170g)	288	0.5	
		山かけそば	1杯(めん170g)	255	0.3	
		ざるそば	1皿(めん170g)	245	1.4	
		しょうゆラーメン	1杯(めん200g)	352	1.6	
		チャーシュー麺	1杯(めん200g)	385	2.1	
		塩ラーメン	1杯(めん200g)	416	5.5	
		豚骨ラーメン	1杯(めん200g)	342	1.2	
		味噌ラーメン	1杯(めん200g)	358	1.1	
		具だくさんラーメン	1杯(めん200g)	449	2.6	
		カップラーメン	1杯	358	5.5	
		ビッグカップラーメン	1杯	448	6.9	
		担々麺	1杯(めん200g)	455	2.5	
		フンタン麺	1杯(めん200g)	433	0.8	
		冷やし中華	1皿(めん200g)	425	4.1	
		焼きそば	1皿(めん170g)	685	3.3	
		カップ焼きそば	1杯	562	4.9	
		そうめん	1皿(めん200g)	287	2.7	
		トマトソースパスタ	1皿(めん250g)	460	2.7	
		ミートスパゲティ	1皿(めん250g)	614	4.3	
		ナポリタン	1皿(めん250g)	643	3.7	
		和風きのこパスタ	1皿(めん250g)	561	2.9	
		カルボナーラ	1皿(めん250g)	816	3.0	
		ボンゴレ・ピアンゴ	1皿(めん250g)	563	2.8	
	カップスパゲッティ	1杯	431	3.0		
	焼きビーフン	1皿(めん120g)	504	2.2		
	うどん(麺)	1玉(250g)	263	0.8		
	ざるそば	1皿(めん170g)	245	1.4		
	そば(麺)	1玉(170g)	224	0.0		
中華めん	1玉(200g)	298	0.4			
冷やし中華	1皿(めん170g)	365	3.9			

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考
主 食	麺 類	そうめん	1皿(めん200g)	287	2.7
		カルボナーラ	1皿(めん250g)	816	3.0
		たらこクリームパスタ	1皿(めん250g)	711	3.1
		たらこクリームパスタ	1皿(めん250g)	711	3.1
		五目ラーメン	1杯(めん200g)	441	0.9
		タンメン	1杯(めん200g)	347	0.4
		バジルソースパスタ	1皿(めん250g)	570	1.4
		かけうどん	フードモデル/1杯(めん280g)	353	3.4
		ラーメン	フードモデル/1杯(生めん150g)	535	5.5
		ミートスパゲティ	フードモデル/1皿(めん200g)	541	4.5
		ソーキそば	1杯(めん200g)	425	1.4
		にしんそば	1皿(めん170g)	337	1.6
		コロッケそば	1皿(めん170g)	442	0.8
		焼きラーメン	1皿(めん200g)	391	3.7
		つけ麺	1杯(めん200g)	444	1.9
		釜玉うどん	1杯(めん250g)	365	2.7
		味噌煮込みうどん	1杯(めん250g)	452	1.5
		盛岡冷麺	1杯(めん170g)	405	3.9
		ブラックラーメン	1杯(めん200g)	344	1.4
		稲庭うどん(冷)	1皿(めん150g)	206	2.0
		稲庭うどん(温)	1杯(めん150g)	208	1.1
		カレーラーメン	1杯(めん200g)	346	1.4
		釜揚げうどん	1杯(めん250g)	289	2.7
		醤油うどん	1杯(めん250g)	275	2.2
		ごまだしうどん	1杯(めん250g)	329	1.9
		ごぼ天うどん	1杯(めん250g)	350	1.0
		じゃじゃ麺	1皿(めん250g)	324	1.5
		きしめん	1杯(めん250g)	313	1.0
		ホルモンうどん	1皿(めん200g)	598	3.2
		徳島ラーメン	1杯(めん200g)	619	2.5
		ポテトいり焼きそば	1皿(めん170g)	721	4.0
		富士宮焼きそば	1皿(めん170g)	751	4.0
	横手焼きそば	1皿(めん170g)	777	4.2	
	イタリアン	1皿(めん170g)	712	3.9	
	油そば	1皿(めん170g)	415	6.1	
	つゆ焼きそば	1杯(めん170g)	627	0.7	
	スープ焼きそば	1杯(めん120g)	532	2.4	
	ローメン	1杯(めん120g)	532	2.4	
	太平燕	1杯(乾燥春雨40g)	179	0.2	
	そ の 他	冷凍お好み焼き	1枚(300g)	393	3.6
		お好み焼き	1枚(340g)	631	1.9
		広島焼き	1枚(300g)	597	2.5
		たこ焼き	10個(200g)	365	2.5
冷凍たこ焼き		8個(160g)	264	2.0	
子チミ		1皿(140g)	266	0.8	
マカロニグラタン		1皿(マカロニ70g)	362	2.4	
冷凍エビグラタン		1皿(200g)	231	1.6	
シリアル		1皿(30g)	114	0.6	
コーンバター		1皿(130g)	173	1.3	
あんまん		1個(110g)	309	0.0	
肉まん		1個(110g)	276	1.0	
ミートソースグラタン		1皿(マカロニ95g)	498	3.2	
ピザまん		1個(110g)	181	1.2	
カレーまん		1個(110g)	165	0.6	
お好み焼き		フードモデル/1枚(300g)	507	2.2	
行田のフライ		1皿	233	2.5	
ヒラヤチー		1皿	259	0.3	
ニラせんべい		1皿	143	0.5	
主 菜		肉 類	チキンソテー	1皿(肉50g)	129
	焼き鳥(ねぎま)		2本(70g)	114	0.8
	とりもも串		1本(30g)	66	0.4
	ねぎま串		1本(35g)	57	0.4
	つくね串		1本(50g)	94	0.9
	焼き鳥(つくね)		2本(135g)	248	2.4

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考
主菜	肉類	鶏皮串	1本(30g)	160	0.3
		焼き鳥(鶏皮)	2本(60g)	320	0.6
		ナンコツ串	1本(30g)	16	0.6
		レバー串	1本(30g)	40	0.3
		ずり串	1本(30g)	28	0.3
		ハツ串	1本(30g)	62	0.4
		豚アスパラ串	1本(50g)	178	0.1
		もちベーコン串	1本(30g)	105	0.7
		串カツ	2本(肉70g)	390	0.7
		串揚げ盛り合わせ	1皿(7串)	610	1.2
		焼肉	1皿(肉75g)	466	1.3
		カルビ	1皿(肉95g)	409	0.1
		コース	1皿(肉110g)	430	0.1
		ハラミ	1皿(肉155g)	514	0.0
		鶏肉	1皿(肉125g)	241	0.1
		豚トロ	1皿(肉95g)	231	0.1
		ミノ	1皿(肉105g)	183	0.1
		タン	1皿(肉95g)	243	0.2
		ホルモン	1皿(肉105g)	163	0.2
		鶏唐揚げ	3個(肉90g)	207	0.4
		鶏手羽先の香り揚げ	2本(正味50g)	143	1.1
		酢豚	1皿(肉65g)	387	3.3
		肉団子の甘酢	1皿	384	3.2
		とんかつ	1皿(肉100g)	490	0.8
		チキンカツ	1皿(肉100g)	399	0.8
		メンチカツ	1個	283	0.8
		ハンバーグ	1個(140g)	410	2.6
		和風ハンバーグ	1個(140g)	392	0.9
		ピーマンの肉詰め	2個	211	2.0
		ロールキャベツ	3個	409	3.3
		豚の角煮	1皿(肉100g)	482	1.4
		野菜炒め	1皿(野菜125g、肉50g)	266	1.5
		生姜焼き	1皿(肉90g)	301	1.9
		肉じゃが	1皿(肉50g、いも80g)	331	1.9
		ビーフシチュー	1皿(肉60g)	289	1.2
		クリームシチュー	1皿(肉40g)	291	0.9
		餃子	1皿(6個)	246	1.2
		しゅうまい	2個	93	0.5
		しゅうまい	1皿(4個)	186	1.0
		春巻き	1皿(1.5本)	228	0.5
		豚肉の野菜巻き	1皿(3本)	292	0.8
		レバニラ	1皿(肉60g)	145	1.7
		豚キムチ	1皿(肉50g)	258	0.9
		もつ煮込み	1皿(肉50)	214	1.9
		ウインナー(1本)	1本	78	0.4
		ウインナー(ロング1本)	1本	102	0.6
		フランクフルト	1本	158	0.9
		棒棒鶏	肉50g、野菜65g	137	1.1
		冷しゃぶサラダ	肉50g、野菜100g	231	1.8
		すき焼き	肉90g 豆腐50g 野菜100g	585	2.4
		しゃぶしゃぶ	肉105g 豆腐70g 野菜180g	487	0.5
		ちゃんこ鍋	肉100g 豆腐35g 野菜215g	333	2.9
		キムチ鍋	肉60g 豆腐70g 野菜190g	302	2.9
		もつ鍋	肉100g 野菜130g	231	2.0
		おでん(牛すじ)	2本	66	0.4
		おでん(つくね)	4個	178	2.0
		おでん(ロールキャベツ)	1個	119	1.2
		コーンビーフ	1皿(50g)	102	0.9
		肉の缶詰	1皿(60g)	106	1.3
		焼き鳥	4本(130g)	245	1.6
		鶏唐揚げ(1個)	1個(肉30g)	73	0.1
		鶏唐揚げ	3個(肉90g)	207	0.4
		チキン南蛮	1皿(肉80g)	281	1.5
		ステーキ	1皿(肉130g)	605	2.1

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考
主菜	肉類	ハンバーグ	1個(140g)	537	2.3
		チキンナゲット	5個	225	0.8
		フライドチキン	1本(正味50g)	120	0.3
		餃子(1個)	1個	42	0.2
		しゅうまい(1個)	1個	47	0.2
		ウインナー(ロング2本)	2本	238	1.3
		水炊き	肉120g 豆腐35g 野菜230g	337	0.8
		肉の缶詰	1パック(60g)	106	1.3
		ハム	1枚(20g)	39	0.5
		ベーコン	1枚(18g)	73	0.4
		牛タン	1皿(肉120g)	346	2.7
		牛タン定食	セットメニュー	974	3.9
		牛タン弁当	弁当	771	3.2
		水餃子	5個	166	1.0
		とんかつ	フードモデル/1皿(肉80g)	309	1.4
		鶏唐揚げ	フードモデル/5個(肉150g)	443	1.1
		豚肉の生姜焼き	フードモデル/1皿(肉60g)	168	0.6
		ハンバーグ	フードモデル/1個(95g)	230	0.7
		肉じゃが	フードモデル/1皿(肉50g、いも75g)	183	1.0
		鶏の炭火焼き	1皿(肉100g)	240	1.7
		とり天	1皿(3個)	325	0.9
		味噌カツ	1皿(肉100g)	572	3.1
		酢モツ	1皿(肉50g)	92	0.6
		どて焼き	1皿(肉60g)	181	1.7
		ポークたまご	1皿(肉120g、卵50g)	418	2.8
		角煮まんじゅう	1皿(肉100g)	263	0.7
		ジンギスカン	1皿(肉100g、野菜100g)	260	0.2
		生ハム	1皿(4切れ)	188	3.9
		テビチ	2個	333	2.0
		ミミガーのピーナッツ和え	1皿(ミミガー35g)	141	0.6
	ミミガーの酢の物	1皿(ミミガー35g)	101	0.4	
	ラフテー	1皿(肉120g)	581	1.8	
	味噌串カツ	2本(肉70g)	472	3.0	
	馬刺し	1皿(肉30g)	33	0.1	
	魚類	海老フライ	1本	52	0.2
		さんまの塩焼き	1/2尾(正味35g)	105	0.8
		焼き鮭	1皿(魚45g)	77	1.0
		ほっけの塩焼き(小)	1枚(正味150g)	220	2.5
		あじの開き	1枚(正味50g)	116	1.0
		ししゃも	2尾(40g)	71	0.6
		魚の照り焼き	1皿(魚70g)	218	1.3
		うなぎの蒲焼き	1切れ(80g)	248	1.9
		鮭のちゃんちゃん焼き	1皿(魚50g、野菜125g)	336	2.1
		魚のホイル焼き	1皿(魚70g)	143	1.2
		舌平目のムニエル	1皿(魚60g)	103	0.4
煮魚(青魚)		1皿(魚70g)	144	0.8	
煮魚(白身魚)		1皿(魚100g)	135	1.4	
ブリ大根		1皿(魚60g、大根85g)	210	1.7	
さばの味噌煮		1皿(魚80g)	206	1.1	
刺身盛り合わせ		1皿(魚65g、大根30g)	116	0.4	
かつおのたたき		1皿(魚80g)	96	0.1	
魚の竜田揚げ		1皿(魚70g)	284	0.8	
あじの南蛮漬け		1皿(魚60g)	148	1.3	
天ぷら		1皿(6個)	349	0.2	
いかの天ぷら		1個(いか20g)	66	0.2	
ちくわの天ぷら		1個(ちくわ25g)	67	0.5	
アジフライ		1皿(魚70g)	264	0.7	
海老フライ		1皿(3本)	155	0.6	
カキフライ		1皿(5個)	374	2.6	
かにクリームコロッケ		1皿(3個)	452	2.1	
イカリング		1皿(いか60g)	202	0.9	
たこ唐揚げ		1皿(たこ100g)	220	1.4	
海老チリ		1皿(えび120g)	203	2.3	
帆立のバター焼き		1皿(帆立130g)	160	1.8	

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考	
主菜	魚類	いかの一夜干し(中)	1皿(いか140g)	218	5.2	
		アサリバター	1皿(あさり正味50g)	73	1.6	
		おでん	1皿	226	3.3	
		おでん(さつまあげ)	2枚	90	2.1	
		おでん(はんぺん)	2枚	105	3.1	
		おでん(ちくわ)	1本	66	1.9	
		おでん(ゴボウ天)	2本	113	2.6	
		寄せ鍋	肉40g 魚介60g 豆腐35g 野菜230g	224	2.8	
		土手鍋	牡蠣60g 野菜235g	364	11.5	
		フィッシュソーセージ	1本(25g)	40	0.5	
		魚の缶詰	1皿(60g)	129	0.8	
		あじの南蛮漬け	1パック(魚60g)	148	1.3	
		おでん	1パック	225	3.3	
		魚の缶詰	1パック(魚60g)	129	0.8	
		いかなご佃煮	1皿(10g)	28	0.6	
		魚肉ソーセージ	1/2本(12.5g)	20	0.3	
		かまぼこ	4切れ(40g)	38	1.0	
		さつま揚げ	1枚(40g)	56	0.8	
		辛子明太子	1皿(10g)	13	0.6	
		生牡蠣	2個(正味30g)	18	0.4	
		いかそうめん	20g	18	0.2	
		いくら	15g	41	0.3	
		ツナ	20g	53	0.2	
		ちくわ	1本(30g)	36	0.6	
		しらす干し	10g	11	0.4	
		塩辛	15g	18	1.0	
		まぐろの刺身	1皿(4切れ)	54	0.0	
		さわらの刺身	1皿(4切れ)	75	0.1	
		サーモンの刺身	1皿(4切れ)	99	0.0	
		甘エビ	1皿(6尾)	21	0.2	
		帆立フライ	1皿(3個)	141	0.4	
		うに	20g	24	0.1	
		魚のかば焼き	1皿(55g)	171	0.7	
		はんぺんのはさみ焼き	1皿(2切れ)	124	1.5	
		いちご煮	1杯	35	1.4	
		はんぺんフライ	1皿(2切れ)	331	2.0	
		イカリリング(1個)	1個	67	0.3	
		焼さけ	フードモデル/1切れ(50g)	72	0.6	
		さばの煮付け	フードモデル/1皿(魚50g)	116	0.6	
		魚フライ	フードモデル/1皿(魚70g)	201	0.8	
		まぐろの刺身	フードモデル/1皿(6切れ)	83	0.1	
		じゃこ天	1枚(60g)	71	1.2	
		笹かまぼこ	2枚(60g)	57	1.5	
		ふぐの唐揚げ	4切れ(120g)	207	1.1	
		ちりめん山椒	10g	33	1.1	
		松前漬け	1皿	81	2.0	
		ちくわサラダ	1本	115	0.8	
		ししゃも(北海道産)	2尾(55g)	97	0.9	
		焼き紅鮭	1皿(75g)	133	0.1	
		ほっけの塩焼き(中)	1枚(正味250g)	355	4.3	
		たらの一晩干し	2尾(55g)	34	1.7	
		いかの一晩干し(小)	1皿(いか100g)	96	4.7	
		白海老のかき揚げ	2個(80g)	165	0.9	
		とびうおの天ぷら	5個	198	0.5	
		きびなごの唐揚げ	1皿(魚50g)	90	0.6	
		きびなごの刺身	1皿(魚50g)	47	0.2	
		とびうおの刺身	1皿(魚50g)	51	0.1	
		とびうおの一晩干し	1枚(正味100g)	96	1.2	
		はたはたの唐揚げ	1皿(正味45g)	91	0.6	
		はたはたの煮付け	1皿(正味45g)	86	0.7	
		もろこの佃煮	1皿(10g)	26	0.5	
		はたはたの塩焼き	1皿(正味45g)	51	0.5	
		にしんの山椒漬け	1皿(45g)	128	1.2	
		ごりの佃煮	1皿(15g)	45	0.6	

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考
主菜	魚類	はたはたの味噌焼き	1皿(正味45g)	68	1.1
		姫路おでん	1皿	277	6.5
		味噌おでん	1皿	226	3.1
		静岡おでん	1皿	213	3.5
		いかしゅうまい	3個	101	1.1
		ふぐの一夜干し	2個	26	0.4
		ママカリの酢漬け	4尾(80g)	205	0.3
		貝柱粕漬	1皿(30g)	53	0.7
		いか人参	1皿	123	2.4
		たこざんぎ	1皿(たこ60g)	116	0.5
		黒はんぺん	3枚(90g)	89	1.5
		黒はんぺんフライ	2枚(60g)	166	1.0
		おび天	1皿	157	1.3
		あごのやき	1皿(100g)	127	3.2
		鮎の甘露煮	1皿	91	3.0
		きびなごの天ぷら	1皿(魚50g)	160	0.2
		卵	だし巻き卵	卵1個分(50g)	97
	目玉焼き		卵1個分(50g)	94	0.2
	ハムエッグ		卵1個分(50g)	133	0.7
	ゆで卵		卵1個分(50g)	76	0.1
	温泉卵		卵1個分(50g)	76	0.2
	スクランブルエッグ		卵1個分(50g)	127	0.7
	オムレツ		卵1個分(50g)	104	0.8
	卵豆腐		1皿(120g)	97	1.6
	茶碗蒸し		1皿	97	1.2
	かに玉		1皿(卵80g)	325	2.0
	ニラ玉		1皿(卵35g)	105	0.9
	おでん(たまご)		1個	81	0.7
	生卵		1個(50g)	76	0.2
	オムレツ	フードモデル/1皿(卵100g)	234	1.0	
	大豆・大豆製品	冷奴	1皿(豆腐100g)	59	0.0
		湯豆腐	1皿(豆腐100g)	59	0.0
		卵の花	1皿(150g)	102	0.9
		納豆	1パック(50g)	100	0.0
		枝豆	1皿(正味20g)	27	0.1
		がんもの含煮	1皿(がんもどき75g)	215	1.8
		厚揚げ煮	1皿(厚揚げ60g)	141	1.4
		ポークビーンズ	1皿	178	2.2
		大豆五目煮	1皿	112	1.6
		黒豆煮	1皿(30g)	87	0.5
		巾着煮	2個	184	1.7
		豆腐ステーキ	1皿(豆腐100g)	162	1.3
		揚げだし豆腐	1皿(豆腐100g)	168	0.9
		炒り豆腐	1皿	131	1.4
		豆腐ハンバーグ	1個(140g)	317	1.4
高野豆腐の含め煮		1皿(高野豆腐15g)	123	2.0	
豆乳鍋		肉60g 豆腐105g 野菜145g	288	2.5	
おでん(ひろうず)		4個	238	1.4	
卵の花		1パック	81	0.6	
大豆五目煮		1パック	75	1.1	
麻婆豆腐		1皿(豆腐100g)	188	1.7	
おでん(厚揚げ)		2切れ(80g)	128	0.7	
冷奴		フードモデル/1皿(豆腐70g)	55	0.0	
揚げだし豆腐		フードモデル/1皿(豆腐70g)	109	0.4	
ジーマミー豆腐		1皿(100g)	205	0.5	
焼き油揚げ		1皿(100g)	392	0.0	
豆腐ちくわ		1皿(50g)	63	0.9	
島豆腐		1皿(110g)	117	0.4	
とんぶり納豆		1皿(65g)	114	0.0	
そぼろ納豆		1皿(70g)	112	0.7	
副菜	野菜	ブロッコリー	1皿(65g)	18	0.1
		トマト	1皿(50g)	10	0.0
		もろきゅう	1皿(きゅうり100g)	39	0.6
		生野菜サラダ	1皿(60g)	13	0.0

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考	
副菜	野菜	シーザーサラダ	1皿(野菜60g)	302	1.0	ドレッシング含む
		大根サラダ	1皿(野菜245g)	44	1.7	
		ごぼうサラダ	1皿(70g)	84	0.4	
		コールスローサラダ	1皿(70g)	55	0.6	
		青菜のお浸し	1皿(65g)	16	0.8	
		白菜のお浸し	1皿(90g)	18	0.8	
		もやしのお浸し	1皿(75g)	14	0.6	
		青菜の白和え	1皿(120g)	76	0.8	
		オクラの和え物	1皿(65g)	78	0.7	
		青菜のごま和え	1皿(65g)	52	0.6	
		ブロッコリー辛子和え	1皿(90g)	31	0.9	
		いんげんのかか和え	1皿(60g)	25	0.5	
		筍の木の芽和え	1皿(75g)	54	0.7	
		ナムル	1皿(140g)	61	1.7	
		胡瓜とたこの酢の物	1皿(80g)	31	1.2	
		うざく	1皿(80g)	80	1.2	
		なます	1皿(70g)	16	0.8	
		胡瓜とイカの酢味噌かけ	1皿(95g)	60	1.4	
		わけぎのめた	1皿(90g)	81	0.9	
		絹さやの卵とじ	1皿(130g)	59	0.5	
		金平ごぼう	1皿(75g)	75	0.9	
		れんこん金平	1皿(75g)	78	0.9	
		野菜炒め(肉なし)	1皿(野菜175g)	124	1.4	
		ゴーヤチャンプルー	1皿(ゴーヤ30g)	288	1.4	
		青菜ベーコンソテー	1皿(70g)	98	0.9	
		青菜のバターソテー	1皿(105g)	57	0.5	
		ブロッコリーの炒め物	1皿(160g)	143	0.9	
		麻婆茄子	1皿(160g)	143	1.7	
		八宝菜	1皿(270g)	345	1.8	
		野菜の揚げ浸し	1皿(100g)	124	0.5	
		なす田楽	2切れ(なす60g)	112	0.8	
		焼きなす	1皿(なす60g)	15	0.0	
		筑前煮	1皿(300g)	240	2.5	
		ふるふき大根	1皿(大根100g)	50	1.3	
		大根とイカの煮付け	1皿(大根50g、いか40g)	69	1.5	
		かぼちゃの煮つけ	1皿(かぼちゃ100g)	128	0.8	
		いとこ煮	1皿(かぼちゃ80g)	154	0.8	
		信田煮	1皿(140g)	75	1.5	
		若竹煮	1皿(100g)	43	0.8	
		たけのこの土佐煮	1皿(たけのこ50g)	31	0.6	
		かぶのそぼろ煮	1皿(かぶ60g)	75	0.6	
		茄子含め煮	1皿(なす60g)	25	0.6	
		ぜんまいの五目煮	1皿(125g)	94	1.2	
		切干大根の煮物	1皿(70g)	47	0.8	
		ポトフ	1皿(肉40g、野菜190g)	219	2.3	
		ふきの白煮	1皿(ふき35g)	9	0.5	
		生春巻き	5切れ	184	0.1	
		しらすおろし	1皿(大根80g)	20	0.2	
		玉ねぎの天ぷら	1個(玉ねぎ30g)	48	0.0	
		なすの天ぷら	1個(なす20g)	59	0.0	
		れんこんの天ぷら	1個(れんこん20g)	62	0.0	
		かき揚げ	1個(100g)	257	0.1	
		おでん(大根)	1個(大根100g)	28	0.9	
		漬物(白菜)	1皿(30g)	5	0.7	
		漬物(胡瓜)	3切れ(13g)	2	0.3	
		漬物(たくあん)	3切れ(22g)	6	0.6	
漬物(福神漬)	1皿(10g)	14	0.5			
漬物(高菜漬)	1皿(30g)	10	1.7			
漬物(しば漬)	1皿(15g)	5	0.6			
漬物盛り合わせ	1皿(55g)	10	1.3			
漬物(らっきょう)	1皿(24g)	28	0.5			
キムチ	1皿(40g)	18	0.9			
野菜サラダ	1パック(85g)	25	0.0			
ごぼうサラダ	1パック(90g)	109	0.5			

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考	
副菜	野菜	胡瓜とわかめの酢の物	1皿(60g)	13	1.1	
		金平ごぼう	1/パック(100g)	93	1.2	
		かぼちゃの天ぷら	1個(かぼちゃ20g)	66	0.0	
		キャベツ	40g	9	0.0	
		大根おろし	1皿(80g)	14	0.0	
		温野菜	1皿(野菜75g)	41	0.1	
		レタス	30g	4	0.0	
		漬物(べったら漬)	1皿(30g)	17	0.9	
		春菊のお浸し	1皿(94g)	23	0.8	
		水菜の海苔和え	1皿(60g)	22	0.6	
		なめこおろし	1皿(100g)	17	0.0	
		わらびの煮びたし	1皿(80g)	20	0.5	
		もやし炒め	1皿(野菜95g)	60	3.6	
		青菜のお浸し	フードモデル/1皿(80g)	16	0.0	調味料含まない
		野菜サラダ	フードモデル/1皿(100g)	18	0.0	
		野菜炒め	フードモデル/1皿(野菜90g)	109	0.1	
		酢のもの	フードモデル/1皿(70g)	37	0.8	
		旨煮	フードモデル/1皿(野菜120g)	81	1.8	
		かぼちゃの含め煮	フードモデル/1皿(かぼちゃ80g)	86	0.4	
		漬物(たくあん)	フードモデル/2切れ(20g)	5	0.5	
		漬物(白菜の塩漬)	フードモデル/1皿(30g)	5	0.7	
		からし蓮根	1皿(2切れ)	296	2.0	
		漬物(奈良漬)	1皿(15g)	24	0.6	
		にんじんしりしり	1皿(65g)	66	0.6	
		じゅんさいの酢の物	1皿(60g)	8	0.3	
		にしんのはさみ漬	1皿	83	3.2	
		島らっきょうの天ぷら	1皿(島らっきょう30g)	99	0.0	
		民田茄子の浅漬	1皿(45g)	10	1.0	
		わさび漬	1皿(20g)	29	0.5	
	とんぶりサラダ	1皿(85g)	24	0.0		
	いぶりがっこ	1皿(20g)	6	0.8		
	がね	1皿(100g)	363	0.5		
	じゅんさいの天ぷら	1皿(じゅんさい40g)	152	0.0		
	賀茂なすの田楽	1皿(なす150g)	133	1.5		
	紀州梅	1個	10	0.8		
	広島菜漬	1皿(30g)	5	0.6		
	島らっきょう	1皿(35g)	17	0.0		
	きのこ	きのこのサラダ	1皿(90g)	18	0.0	
		きのこのマリネ	1皿(70g)	45	0.1	
		きのこのホイル焼き	1皿(きのこ65g)	64	0.6	
		きのこの甘辛煮	1皿(きのこ90g)	90	1.8	
		きのこのソテー	1皿(きのこ80g)	72	0.8	
	海藻	ところてん	1皿(ところてん100g)	11	0.6	
		もずく	1皿(もずく<50g)	7	0.4	
		めかぶなます	1皿(65g)	10	0.5	
		海藻サラダ	1皿(80g)	14	0.3	
		海藻サラダ	1皿(110g)	23	1.0	
ひじきサラダ		1皿(70g)	78	0.9	ドレッシング含む	
ひじきの煮付け		1皿(90g)	34	0.9		
昆布巻き		3個(30g)	39	1.7		
刻み昆布の炒り煮		1皿(100g)	68	1.7		
佃煮		1皿(10g)	8	0.7		
おでん(昆布)		2個	10	0.6		
ところてん		1/パック(ところてん100g)	11	0.6		
ひじきの煮付け		1/パック(90g)	34	0.9		
海苔		1袋(2g)	4	0.1		
海苔の佃煮		1皿(10g)	8	0.6		
ひじきの含め煮		フードモデル/1皿(45g)	73	1.3		
海ぶどうのお刺身		1皿(30g)	1	0.2		
海ぶどうサラダ		1皿(80g)	13	0.2		
おきゅうと		1皿(100g)	15	0.7		
もずくの天ぷら		1皿(もずく<50g)	312	0.8		
芋	ポテトサラダ	1皿(いも70g)	165	0.9		
	フライドポテト	1皿(170g)	403	0.8		

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考
副菜	芋	コロッケ	1個	215	0.6
		ジャーマンポテト	1皿(いも100g)	171	0.8
		じゃがバター	1皿(いも100g)	144	0.2
		じゃが芋炒め	1皿(いも50g)	83	0.5
		大学いも	1皿(いも100g)	197	0.0
		里芋の煮ころがし	1皿(いも100g)	86	1.1
		さつま芋オレンジ煮	1皿(80g)	167	0.0
		山芋とろろ	1皿(60g)	39	0.0
		山芋サラダ	1皿(100g)	66	0.0
		長芋の梅肉和え	1皿(いも60g)	48	0.8
		春雨の酢の物	1皿(75g)	64	0.8
		麻婆春雨	1皿(140g)	171	1.5
		こんにゃくのピリ辛煮	1皿(こんにゃく<80g)	35	0.5
		白滝のたらこ和え	1皿(105g)	42	1.6
		おでん(じゃがいも)	2個	86	0.9
		おでん(こんにゃく)	1個	9	0.6
		ポテトサラダ	1/パック(いも70g)	164	0.9
		フライドポテト	1/パック(100g)	237	0.5
		コロッケ	1個	215	0.6
		春雨の酢の物	1/パック(75g)	64	0.8
		蒸かし芋	100g	131	0.0
		ポテトサラダ	フードモデル/1皿(130g)	138	0.7
		長芋とんぶり	1皿(山芋50g とんぶり10g)	59	0.0
		玉こんにゃくの煮物	1皿(150g)	30	1.1
		刺身こんにゃく	1皿	4	0.0
		赤こんにゃくの煮物	1皿(こんにゃく<60g)	30	1.1
	揚げとろ	1皿(山芋50g)	153	0.8	
	その他	金時煮豆	1皿(40g)	72	0.2
		しょうゆ豆	1皿(50g)	50	0.6
		マカロニサラダ	1皿(80g)	148	1.1
		マカロニサラダ	1/パック(80g)	148	1.1
	汁物	豆腐のみそ汁	1杯	35	1.4
野菜のみそ汁		1杯	37	1.4	
あさりのみそ汁		1杯	27	1.8	
豚汁		1杯	94	1.4	
さつま汁		1杯	139	1.4	
粕汁		1杯	142	1.5	
赤だし		1杯	38	1.4	
カップみそ汁		1カップ	47	2.0	
すまし汁		1杯	4	1.1	
かき玉汁		1杯	47	1.1	
つみれ汁		1杯	61	1.7	
コーンポタージュ		1皿	145	1.4	
スープ(イスタ)		1カップ	77	1.3	
中華風コーンスープ		1皿	68	1.7	
クラムチャウダー		1皿	195	2.1	
わかめスープ		1杯	8	1.0	
肉団子のスープ		1皿(肉30g)	125	1.1	
コンソメスープ		1杯	14	1.2	
ミネストローネ		1皿	113	1.6	
オニオングラタンスープ		1皿	172	2.0	
ポタージュ		1カップ	76	1.2	
じゃが芋の味噌汁		1杯	70	1.4	
かぼちゃの味噌汁		1杯	58	1.4	
すいとん汁		1杯	268	1.6	
みそ汁		フードモデル/1杯	60	2.1	
ソーキ汁		1杯	455	2.3	
だんご汁	1杯	126	0.6		
果物	りんご	1/8個(正味35g)	19	0.0	
	メロン	1/8個(正味75g)	32	0.0	
	いちご	3粒(45g)	15	0.0	
	みかん	1個(正味80g)	37	0.0	
	柿	1個(正味150g)	90	0.0	
	グレープフルーツ	1/2個(正味150g)	57	0.0	

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考	
果物	梨	1/8個(正味30g)	13	0.0		
	ぶどう	30g	18	0.0		
	パイナップル	3切れ(正味30g)	15	0.0		
	すいか	1切れ(正味130g)	48	0.0		
	りんご	1/4個(正味75g)	41	0.0		
	メロン	1/30個(正味20g)	8	Tr		
	バナナ	1/2本(正味50g)	43	0.0		
	キウイフルーツ	1/2個(正味50g)	27	0.0		
	オレンジ	1/6個(正味25g)	10	0.0		
	桃	1個(正味200g)	80	0.0		
	いちじく	1個(正味100g)	54	0.0		
	ドライフルーツ	4粒(40g)	94	0.0		
	メロン(糖:1単位)	1/3個(正味200g)	84	0.0		
	いちご(糖:1単位)	17粒(正味250g)	85	0.0		
	みかん(糖:1単位)	2個(正味160g)	74	0.0		
	柿(糖:1単位)	1個(正味150g)	90	0.0		
	グレープフルーツ(糖:1単位)	2/3個(正味200g)	76	0.0		
	梨(糖:1単位)	4/5個(正味200g)	86	0.0		
	ぶどう(糖:1単位)	150g	89	0.0		
	パイナップル(糖:1単位)	1/7個(正味150g)	77	0.0		
	すいか(糖:1単位)	2切れ(正味200g)	74	0.0		
	りんご(糖:1単位)	1/2個(正味150g)	81	0.0		
	バナナ(糖:1単位)	1本(正味100g)	86	0.0		
	キウイフルーツ(糖:1単位)	1・1/2個(正味150g)	80	0.0		
	オレンジ(糖:1単位)	1・1/3個(正味200g)	78	0.0		
	桃(糖:1単位)	1個(正味200g)	80	0.0		
	いちじく(糖:1単位)	1・1/2個(正味150g)	81	0.0		
	りんご	フードモデル/40g	22	0.0		
マンゴー	1/2個(正味160g)	102	0.0			
菓子類	洋菓子	クラッカー	4枚(15g)	64	0.3	
		クッキー	3枚(30g)	157	0.2	
		チョコスナック	1袋(80g)	472	0.0	
		コーンスナック	1袋(80g)	421	1.0	
		ポテトチップス(小)	1袋(30g)	166	0.3	
		ポテトチップス(中)	1袋(70g)	388	0.7	
		ポテトチップス(大)	1袋(170g)	942	1.7	
		キャラメル	1個(5g)	22	0.0	
		チョコレート	1個(20g)	111	0.0	
		ピーナッツ	1袋(85g)	503	0.3	
		あんぱん	1個(100g)	280	0.7	
		クリームパン	1個(100g)	305	0.9	
		ジャムパン	1個(80g)	238	0.6	
		メロンパン	1個(100g)	485	1.1	
		チョコパン	1個(85g)	262	0.4	
		杏仁豆腐	1皿(250g/シロップ込)	210	0.2	
		マンゴープリン	1個(100g)	126	0.1	
		プリン	1個(110g)	139	0.2	
		アラモード	1皿(180g)	246	0.3	
		ゼリー	1個(80g)	56	0.0	
		コーヒーゼリー	1個(80g)	36	0.0	
		ドーナツ	1個(50g)	188	0.2	
		カステラ	1個(50g)	160	0.1	
		スイートポテト	1個(45g)	120	0.3	
		シュークリーム	1個(100g)	245	0.3	
		ワッフル	1個(40g)	102	0.1	
		バームクーヘン	1個(70g)	315	0.1	
		アップルパイ	1個(80g)	243	0.6	
		バターケーキ	1個(80g)	355	0.2	
		フルーツタルト	1個(130g)	600	0.3	
		ショートケーキ	1個(110g)	378	0.2	
		モンブラン	1個(70g)	338	0.2	
チーズケーキ	1個(100g)	272	0.4			
チョコケーキ	1個(110g)	498	0.4			
ティラミス	1個(90g)	208	0.2			

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考	
洋菓子	ロールケーキ	1個(35g)	140	0.2		
	シャーベット	カップ小(60g)	76	0.0		
	アイスクリーム	カップ小(100g)	224	0.2		
	抹茶アイス	カップ小(100g)	185	0.3		
	フルーツパフェ	1皿(175g)	263	0.5		
	チョコバナナクレープ	150g	541	0.6		
	サラミ	1本(70g)	348	2.5		
	クッキー(1枚)	1枚(10g)	52	0.1		
	ピスタチオ	1袋(正味35g)	215	0.2		
	デニッシュ	1個(100g)	296	0.9		
	アーモンド	10粒(10g)	60	0.0		
	チョコアイス	カップ小(100g)	173	0.0		
	栄養補助バー	1本(80g)	171	0.0		
	栄養補助ゼリー	1袋(180g)	205	0.0		
	蒸しパン	1個(100g)	323	0.6		
	揚げパン	1個(100g)	250	0.7		
	板チョコ	1枚(60g)	334	0.1		
	あんぱん	フードモデル/1個(100g)	280	0.7		
	ポテトチップス	フードモデル/18g	100	0.2		
	アイスクリーム	フードモデル/1個(90g)	202	0.2		
	サターアングギー	1個	157	0.1		
	ちんすこう	3個	309	0.0		
	チーズ饅頭	1個	225	0.2		
	紅芋タルト	1個	125	0.0		
	マンゴーゼリー	1個(150g)	69	0.0		
	チョコレートポテトチップス	30g	166	0.3		
	せんべい	3枚(20g)	75	0.4		
	あられ	17g	65	0.3		
	かりんとう	1袋(135g)	595	0.0		
	柿の種	1袋(40g)	153	0.6		
	菓子類	ようかん	1切れ(50g)	86	0.1	
		たいやき	1個(85g)	189	0.2	
もなか		1個(40g)	114	0.0		
大福		1個(70g)	165	0.1		
まんじゅう		1個(35g)	103	0.0		
おはぎ		1個(70g)	140	0.0		
桜もち(関西風)		1個(50g)	100	0.1		
桜もち(関東風)		1個(50g)	119	0.1		
タルト		1個(40g)	117	0.0		
ぜんざい		1皿(もち50g、あん75g)	281	0.1		
わらびもち		1皿(もち150g)	195	0.2		
みたらし団子		1本(60g)	118	0.4		
あん付き串団子		1本(70g)	141	0.1		
栗きんとん		1皿(60g)	188	0.1		
くずまんじゅう		1個(35g)	95	0.0		
フルーツみつ豆		1皿(300g/シロップ込)	124	0.0		
するめ		1袋(30g)	84	2.1		
荳わかめ		15g	13	0.0		
あめ(1個)		1個	20	0.0		
卵ボーロ		10g	39	0.0		
どら焼き		1個(60g)	170	0.2		
わらびもち		1パック(もち200g)	292	0.3		
甘栗		5個(25g)	56	0.0		
あめ		3個(15g)	59	0.0		
チーズ鱈		40g	138	1.2		
甘納豆		30g	91	0.1		
せんべい(1枚)		1枚(6.5g)	24	0.1		
大福		フードモデル/1個(70g)	165	0.1		
黒かりんとう		フードモデル/2個	66	0.0		
干し芋		1枚(30g)	91	0.0		
まるぼうろ		1枚(45g)	91	0.1		
安倍川餅		1皿(170g)	386	0.2		
紫芋羊羹	2切れ(100g)	141	0.0			
かるかん	1個(50g)	115	0.0			

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考	
菓子類	和菓子	とち餅	1個(20g)	59	0.0	
		いきなり団子	1個(110g)	164	0.5	
		ゆべし	1個(30g)	98	0.2	
		やせうま	1皿	234	1.0	
		八つ橋	2切れ(50g)	134	0.0	
		酒まんじゅう	1個(50g)	209	0.1	
		ういろう	2切れ(100g)	183	0.0	
		茶団子	1本(60g)	127	0.0	
		小城ようかん	3切れ(50g)	148	0.0	
乳・乳製品	牛乳	コップ1杯(200ml)	134	0.2		
	低脂肪牛乳	コップ1杯(200ml)	92	0.4		
	乳酸菌飲料A	130ml	57	0.6		
	乳酸菌飲料B	65ml	46	0.0		
	乳酸菌飲料A	コップ1杯(200ml)	87	0.0		
	フルーツヨーグルト	1皿(ヨーグルト100g、果物75g)	119	0.2		
	シェイク	1杯(Mサイズ)	290	0.4		
	ヨーグルト	1杯(100g/加糖)	67	0.2		
	チーズ	25g	85	0.7		
	牛乳	200ml	134	0.2		
	低脂肪牛乳	200ml	92	0.4		
	チーズ盛り合わせ	1皿(120g)	422	3.1		
	無脂肪牛乳	コップ1杯(200ml)	74	0.0		
	低脂肪ヨーグルト	1杯(100g)	48	0.0	砂糖含まない	
	無脂肪ヨーグルト	1杯(100g)	43	0.0	砂糖含まない	
	飲むヨーグルト	コップ1杯(200ml)	210	0.0		
	カマンベールチーズ	15g	47	0.3		
	クリームチーズ	15g	52	0.1		
	CHEDDARチーズ	15g	63	0.3		
ブルーチーズ	15g	52	0.6			
パルメザンチーズ	6g	29	0.2			
嗜好飲料	清涼飲料水	水	コップ1杯(200ml)	0	0.0	
		水	500ml	0	0.0	
		お茶	コップ1杯(200ml)	0	0.0	
		お茶	500ml	0	0.0	
		緑茶	1杯(100g)	2	0.0	
		30%果汁ジュース	コップ1杯(200ml)	92	0.0	
		30%果汁ジュース	500ml	230	0.0	
		70%果汁ジュース	コップ1杯(200ml)	104	0.0	
		70%果汁ジュース	500ml	260	0.0	
		100%果汁ジュース	コップ1杯(200ml)	82	0.0	
		100%果汁ジュース	500ml	205	0.0	
		スポーツドリンク	コップ1杯(200ml)	40	0.0	
		スポーツドリンク	500ml	100	0.0	
		野菜ジュース	コップ1杯(200ml)	45	0.6	
		野菜ジュース	200ml	45	0.6	
		トマトジュース(加塩)	コップ1杯(200ml)	34	1.2	
		トマトジュース(加塩)	190ml	32	1.1	
		青汁	コップ1杯(100ml)	22	0.0	
		コーヒー	カップ1杯(150ml)	6	0.0	
		コーヒー(無糖)	190ml	8	0.0	
		コーヒー(微糖)	190ml	35	0.0	
		コーヒー(砂糖・ミルク)	190ml	65	0.0	
		カフェオレ	コップ1杯(200ml)	71	0.1	
		カフェオレ	190ml	85	0.1	
		ココア	カップ1杯(150ml)	100	0.1	
		ココア	500ml	260	0.4	
		紅茶(ストレート)	500ml	82	0.0	
		紅茶(ミルク)	500ml	170	0.1	
		紅茶	カップ1杯(150ml)	2	0.0	
		豆乳	コップ1杯(200ml)	92	0.0	
		調整豆乳	コップ1杯(200ml)	128	0.2	
		炭酸飲料	コップ1杯(200ml)	92	0.0	
		炭酸飲料	500ml	230	0.0	
豆乳	200ml	92	0.0			

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考
嗜好飲料	飲料 清涼水	調整豆乳	200ml	128	0.2
		トマトジュース(無塩)	コップ1杯(200ml)	34	0.0
		トマトジュース(無塩)	190ml	32	0.0
		ミックスジュース	コップ1杯(200ml)	183	0.1
	アルコール	ビール	グラス1杯(200ml)	80	0.0
		糖質オフビール	グラス1杯(200ml)	58	0.0
		ビール(130ml)	130ml	52	0.0
		ビール(350ml)	350ml	140	0.0
		ビール(500ml)	500ml	200	0.0
		糖質オフビール(350ml)	350ml	102	0.0
		ビール(630ml)	630ml	252	0.0
		発泡酒(350ml)	350ml	158	0.0
		酎ハイ	グラス1杯(200ml)	125	0.0
		酎ハイ(350ml)	350ml	206	0.0
		梅酒(水割)	グラス1杯(180ml)	94	0.0
		梅酒(ロック)	グラス1杯(60ml)	94	0.0
		焼酎(水割)	グラス1杯(180ml)	161	0.0
		日本酒	1合(180ml)	193	0.0
		赤ワイン	グラス1杯(100ml)	73	0.0
		白ワイン	グラス1杯(100ml)	73	0.0
		ブランデー	ダブル1杯(60ml)	142	0.0
		ウイスキー	ダブル1杯(60ml)	142	0.0
		糖質オフビール(500ml)	500ml	145	0.0
		発泡酒(500ml)	500ml	225	0.0
		焼酎(ロック)	グラス1杯(60ml)	88	0.0
		ジン	シングル(30ml)	142	0.0
		ウォッカ	シングル(30ml)	120	0.0
ビール(中ジョッキ)	ジョッキ1杯(500ml)	200	0.0		
ビール(大ジョッキ)	ジョッキ1杯(750ml)	300	0.0		
発泡酒	グラス1杯(200ml)	90	0.0		
定食・セットメニュー	焼き魚定食	セットメニュー	508	2.5	
	野菜炒め定食	セットメニュー	597	3.2	
	生姜焼き定食	セットメニュー	680	3.5	
	唐揚げ定食	セットメニュー	659	2.3	
	天ぷら定食	セットメニュー	807	3.8	
	刺身定食	セットメニュー	442	2.5	
	焼肉定食	セットメニュー	1001	3.8	
	とんかつ定食	セットメニュー	873	2.5	
	ハンバーグ定食	セットメニュー	896	4.7	
	八宝菜定食	セットメニュー	695	4.8	
	餃子定食	セットメニュー	554	4.2	
	酢豚定食	セットメニュー	734	6.3	
	ごはん+みそ汁	セット(ごはん200g)	363	1.4	
	パン+コンソメスープ	セット(パン60g)	181	2.1	
	コロッケセット(ライス)	セットメニュー	583	1.7	
	コロッケセット(パン)	セットメニュー	474	2.9	
	ハンバーグセット(パン)	セットメニュー	772	5.4	
	ハンバーグセット(ライス)	セットメニュー	881	4.2	
ステーキセット(パン)	セットメニュー	740	4.2		
ステーキセット(ライス)	セットメニュー	849	3.0		
弁当	幕の内弁当	弁当	857	4.7	
	のり弁当	弁当	685	1.2	
	さけ弁当	弁当	854	2.2	
	唐揚げ弁当	弁当	812	1.4	
	焼肉弁当	弁当	974	2.1	
	カレーライス	1皿(ごはん230g)	636	3.1	
	バラエティー弁当	容量620ml(ごはん200g)	641	2.2	
	肉肉弁当	容量800ml(ごはん230g)	908	3.8	
	肉魚弁当	容量800ml(ごはん230g)	692	2.1	
	洋風弁当	容量500ml(ごはん200g)	624	2.9	
	和風弁当	容量500ml(ごはん150g)	383	1.4	
	野菜弁当	容量500ml(ごはん150g)	391	1.2	
	お肉弁当	容量500ml(ごはん150g)	574	1.9	
	チャーハン弁当	容量500ml(ごはん200g)	665	3.6	

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考
弁当	焼きそば弁当	容量500ml(めん170g)	626	3.6	
	チキン弁当(小)	容量500ml(ごはん100g)	304	0.7	
	幕の内弁当	フードモデル/弁当	737	5.6	
弁当 中身	ウインナー	1本(10g)	34	0.2	
	ミートボール	3個	158	1.0	
	アスパラベーコン	1串(40g)	89	0.7	
	魚のフライ	半切れ(35g)	132	0.4	
	とんかつ	半切れ(肉50g)	245	0.4	
	鶏の唐揚げ	2個(肉60g)	138	0.3	
	メンチカツ	1/2個	142	0.4	
	コロッケ	1/2個	107	0.3	
	鶏の照り焼き	半切れ(肉25g)	73	0.4	
	酢豚	肉15g	88	0.8	
	ハンバーグ	1個(30g)	76	0.2	
	豚肉の野菜巻き	1本	92	0.3	
	生姜焼き	1枚(肉30g)	100	0.6	
	金平ごぼう	40g	36	0.5	
	魚の塩焼き	半切れ(魚20g)	34	0.5	
	魚の照り焼き	半切れ(魚35g)	110	0.6	
	さばの味噌煮	半切れ(魚40g)	103	0.6	
	筑前煮	70g	72	0.7	
	和え物	25g	13	0.2	
	胡瓜とたこの酢の物	30g	16	0.5	
	なます	25g	6	0.3	
	高野豆腐の煮付け	高野豆腐7.5g	58	0.8	
	五目煮	40g	37	0.5	
	かぼちゃの煮つけ	50g	63	0.4	
	ひじきの煮付け	40g	20	0.5	
	グラタン	30g	35	0.2	
	ポテトサラダ	35g	47	0.3	
	春巻き	1本	152	0.4	
	えびの天ぷら	1個(えび20g)	52	0.1	
	いもの天ぷら	1個(いも20g)	59	0.0	
	梅干し	1個	10	0.8	
	たくあん	2切れ(6g)	2	0.1	
	胡瓜の漬物	2切れ(8g)	1	0.2	
	だし巻き卵	1切れ(35g)	47	0.3	
ミニトマト	1個(10g)	3	0.0		
ブロッコリー	2個(30g)	8	0.1		
レタス	2.5g	0	0.0		
アスパラガス	1本分(20g)	5	0.0		
調味料	塩	小さじ1/6(1g)	0	1.0	
	醤油	小さじ1(6g)	4	0.9	
	ポン酢	大さじ1(18g)	6	0.8	
	天つゆ	大さじ1(18g)	10	0.4	
	ウスターソース	大さじ1(18g)	21	1.5	
	中濃ソース	大さじ1(18g)	24	1.0	
	ケチャップ	大さじ1(15g)	18	0.5	
	マヨネーズ	大さじ1(12g)	80	0.3	
	タルタルソース	大さじ1(15g)	69	0.2	
	みそだれ	大さじ1(18g)	30	1.3	
	ごまだれ	大さじ1(18g)	54	0.4	
	納豆のタレからし	6g&1g	6	0.7	
	温泉卵のたれ	1袋	2	0.1	
	中華ドレッシング	大さじ1(15g)	19	0.8	
	和風ドレッシング	大さじ1(15g)	12	1.1	
	ごまドレッシング	大さじ1(15g)	61	0.5	
	イタリアンドレッシング	大さじ1(15g)	48	0.3	
	サウザンアイランドドレッシング	大さじ1(15g)	62	0.5	
	シーザーサラダドレッシング	大さじ1(15g)	94	0.2	
	フレンチドレッシング	大さじ1(15g)	61	0.5	
	おろし生姜	小さじ1/4(1.5g)	1	0.0	
	わさび	小さじ1/4(1.5g)	4	0.1	
	からし	小さじ1/4(1.5g)	5	0.1	

収録料理一覧

区分	料理名	1人前の目安	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	備考
調味料	マスタード	小さじ1/4(1.5g)	3	0.1	
	ラー油	小さじ1/4(1.5g)	14	0.0	
	ノンオイルドレッシング	大さじ1(15g)	3	1.1	
	マヨネーズ(カロリーーフ)	大さじ1(12g)	40	0.3	
	オリーブオイル	大さじ1(13g)	111	0.0	
	青じそドレッシング	大さじ1(15g)	68	0.6	
	山わさび(すりおろし)	10g	27	0.6	
	山わさび(醤油味)	10g	23	0.8	
	柚子こしょう	小さじ1/4(1.5g)	1	0.3	
	ピーナッツバター	大さじ1(16g)	102	0.1	
	スライスチーズ	1枚(18g)	61	0.5	
	マーガリン	小さじ2(8g)	61	0.1	
	バター	小さじ2(8g)	60	0.2	
	ジャム	大さじ1(20g)	39	0.0	
	シロップ	大さじ1(21g)	54	0.0	
	砂糖	角砂糖1個(3g)	12	0.0	
	ミルク	ポーション1個(5g)	12	0.0	
	味付き油揚げ	1枚	142	0.6	
	はちみつ	大さじ1(21g)	62	0.0	
	ふりかけ	2g	6	0.2	
マーレード	大さじ1(20g)	39	0.0		