

平成13年国民栄養調査「外食」の食品構成

2001.10.30

食品番号	名 称	食品構成(1人前中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
30001	おかめうどん	[1039]ゆでうどん()230g、[10379]蒸しかまぼこ()25g、[10384]なると()4g、[6226]根深ねぎ()10g、[1066]観世ふ、小町ふ(B)2g、[8011]生しいたけ(B)12g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖0.27g、[17021]かつお昆布だし()270g
30002	おかめそば	[1128]ゆでそば()200g、[10379]蒸しかまぼこ()25g、[10384]なると()4g、[6226]根深ねぎ()10g、[1066]観世ふ、小町ふ(B)2g、[8011]生しいたけ(B)12g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖0.27g、[17021]かつお昆布だし()270g
30003	かけうどん	[1039]ゆでうどん()230g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖0.27g、[17021]かつお昆布だし()270g
30004	かけそば	[1128]ゆでそば()200g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖0.27g、[17021]かつお昆布だし()270g
30005	カレーうどん	[1039]ゆでうどん()230g、[11115]豚かた(B)30g、[6153]玉ねぎ(B)25g、[6214]人参・皮むき(B)20g、[6226]根深ねぎ(B)5g、[6223]にんにく(B)0.1g、[14006]調合油()5g、[17051]カレーウ()10.3g、[17012]食塩()1.5g、[17021]かつお昆布だし()250g
30006	カレーそば	[1128]ゆでそば()200g、[11115]豚かた(B)30g、[6153]玉ねぎ(B)25g、[6214]人参・皮むき(B)20g、[6226]根深ねぎ(B)5g、[6223]にんにく(B)0.1g、[14006]調合油()5g、[17051]カレーウ()10.3g、[17012]食塩()1.5g、[17021]かつお昆布だし()250g
30007	きつねうどん	[1039]ゆでうどん()230g、[4040]油揚げ(B)30g、[17021]かつお昆布だし()5g、[3003]上白糖()1g、[17007]濃口しょうゆ()2g、[10379]蒸しかまぼこ()15g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖0.27g、[17021]かつお昆布だし()270g
30008	きつねそば	[1128]ゆでそば()200g、[4040]油揚げ(B)30g、[17021]かつお昆布だし()5g、[3003]上白糖()1g、[17007]濃口しょうゆ()2g、[10379]蒸しかまぼこ()15g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖0.27g、[17021]かつお昆布だし()270g
30009	ざるうどん	[1039]ゆでうどん()230g、[6226]根深ねぎ()5g、[9004]焼きのり/詳細不明の「のり」()1g、[17029]ストレートめんつゆ()80g
30010	ざるそば	[1128]ゆでそば()200g、[6226]根深ねぎ()5g、[9004]焼きのり/詳細不明の「のり」()1g、[17029]ストレートめんつゆ()80g
30011	山菜うどん	[1039]ゆでうどん()230g、[10384]なると()4g、[6226]根深ねぎ()5g、[6123]干しぜんまい(ゆで)()20g、[6325]ワラビ(ゆで)()20g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖0.27g、[17021]かつお昆布だし()270g
30012	山菜そば	[1128]ゆでそば()200g、[10384]なると()4g、[6226]根深ねぎ()5g、[6123]干しぜんまい(ゆで)()20g、[6325]ワラビ(ゆで)()20g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖0.27g、[17021]かつお昆布だし()270g
30013	たぬきうどん	[1039]ゆでうどん()230g、[10384]なると()4g、[1015]薄力粉(X)4g、[12004]鶏卵(X)3g、[14006]調合油()3g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖0.27g、[17021]かつお昆布だし()270g
30014	たぬきそば	[1128]ゆでそば()200g、[10384]なると()4g、[1015]薄力粉(X)4g、[12004]鶏卵(X)3g、[14006]調合油()3g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖0.27g、[17021]かつお昆布だし()270g
30015	カうどん	[1039]ゆでうどん()230g、[1117]もち(R)50g、[10384]なると()4g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖0.27g、[17021]かつお昆布だし()270g
30016	カそば	[1128]ゆでそば()200g、[1117]もち(R)50g、[10384]なると()4g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖0.27g、[17021]かつお昆布だし()270g
30017	月見うどん	[1039]ゆでうどん()230g、[10384]なると()4g、[12004]鶏卵()45g、[6267]ほうれんそう(B)10g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖0.27g、[17021]かつお昆布だし()270g
30018	月見そば	[1128]ゆでそば()200g、[10384]なると()4g、[12004]鶏卵()45g、[6267]ほうれんそう(B)10g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖0.27g、[17021]かつお昆布だし()270g

食品番号	名 称	食品構成(1人前中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
30019	天ぷらうどん	[1039]ゆでうどん()230g、[10345]するめいか(X)10g、[10321]くるまえば・養殖(X)30g、[1015]薄力粉(X)5g、[12004]鶏卵(X)4g、[14006]調合油()6g、[6267]ほうれんそう(B)8g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖()2.7g、[17021]かつお昆布だし()270g
30020	天ぷらそば	[1128]ゆでそば()200g、[10345]するめいか(X)10g、[10321]くるまえば・養殖(X)30g、[1015]薄力粉(X)5g、[12004]鶏卵(X)4g、[14006]調合油()6g、[6267]ほうれんそう(B)8g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖()2.7g、[17021]かつお昆布だし()270g
30021	鍋焼きうどん・煮込みうどん	[1039]ゆでうどん()230g、[10321]くるまえば・養殖(B)30g、[1015]薄力粉(B)4g、[12004]鶏卵(B)53g、[14006]調合油()5g、[1066]観世ふ、小町ふ(B)2g、[10379]蒸しかまぼこ(B)12g、[10384]なると(B)10g、[6128]かいわれだいこん(B)7g、[8011]生しいたけ(B)12g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖()2.7g、[17021]かつお昆布だし()270g
30022	肉うどん	[1039]ゆでうどん()230g、[11123]豚ロース(B)40g、[6226]根深ねぎ()30g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖()2.7g、[17021]かつお昆布だし()270g
30023	肉そば	[1128]ゆでそば()200g、[11123]豚ロース(B)40g、[6226]根深ねぎ()30g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖()2.7g、[17021]かつお昆布だし()270g
30024	冷や麦・そうめん	[1044]ゆでそうめん・ゆでひやむぎ()250g、[6226]根深ねぎ()5g、[6103]しょうが()2g、[17029]ストレートめんつゆ()80g
30025	山かけうどん	[1039]ゆでうどん()230g、[2022]いちょういも()60g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖()2.7g、[17021]かつお昆布だし()270g
30026	山かけそば	[1128]ゆでそば()200g、[2022]いちょういも()60g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖()2.7g、[17021]かつお昆布だし()270g
30051	五目中華そば・五目ラーメン	[1047]生中華めん(B)120g、[11129]豚ばら(B)20g、[12004]鶏卵(B)25g、[6020]さやえんどう(B)5g、[6151]たけのこ水煮缶()5g、[6214]人参・皮むき(B)10g、[6226]根深ねぎ(B)10g、[6233]白菜(B)40g、[14006]調合油()3g、[17007]濃口しょうゆ()15.4g、[17025]中華だし()270g、[17012]食塩()4.3g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、
30052	タンメン	[1047]生中華めん(B)120g、[11129]豚ばら(B)30g、[6214]人参・皮むき(B)10g、[6233]白菜(B)70g、[6289]ブラックマッペもやし(B)20g、[8006]乾燥きくらげ(B)0.5g、[14006]調合油()3g、[17007]濃口しょうゆ()15.4g、[17025]中華だし()270g、[17012]食塩()4.3g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g
30053	チャーシュー麺	[1047]生中華めん(B)120g、[11195]焼き豚()60g、[6152]しなちく(塩抜き塩蔵)()5g、[6226]根深ねぎ()10g、[17007]濃口しょうゆ()15.4g、[17025]中華だし()270g、[17012]食塩()4.3g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g
30054	チャンポン	[1047]生中華めん(B)120g、[10345]するめいか(B)20g、[11129]豚ばら(B)30g、[10384]なると(B)16g、[6214]人参・皮むき(B)10g、[6226]根深ねぎ(B)30g、[6233]白菜(B)40g、[8006]乾燥きくらげ(B)0.5g、[14006]調合油()3g、[2034]かたくり粉(B)3g、[17007]濃口しょうゆ()15g、[17025]中華だし()120g、[17012]食塩()2.1g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g
30055	中華そば(しょうゆラーメン)	[1047]生中華めん(B)120g、[11195]焼き豚()20g、[6152]しなちく(塩抜き塩蔵)()10g、[6226]根深ねぎ()5g、[9004]焼きのり/詳細不明の「のり」()1g、[17007]濃口しょうゆ()15.4g、[17025]中華だし()270g、[17012]食塩()4.3g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、
30056	冷し中華	[1047]生中華めん(B)120g、[11178]プレスハム()20g、[12004]鶏卵(R)30g、[6065]きゅうり()50g、[6289]ブラックマッペもやし(B)30g、[6104]しょうが(酢漬け)()5g、[14006]調合油()4g、[17015]穀物酢()10g、[17007]濃口しょうゆ()7.5g、[3003]上白糖()1.5g、[17028]顆粒風味調味料()1g、[17058]練りからし()2g
30057	みそラーメン	[1047]生中華めん(B)120g、[11129]豚ばら(B)20g、[6061]キャベツ(B)20g、[6214]人参・皮むき(B)10g、[6289]ブラックマッペもやし(B)30g、[14006]調合油()2g、[17045]淡色辛みそ()28.9g、[17025]中華だし()270g、[17012]食塩()2.8g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、
30058	ワンタン麺	[1047]生中華めん(B)120g、[1075]しゅうまいの皮(B)40g、[11163]豚ひき肉(B)40g、[6226]根深ねぎ(B)15g、[6103]しょうが(B)1.2g、[17012]食塩()4.3g、[17064]白こしょう()0.1g、[14006]調合油()3g、[17007]濃口しょうゆ()15.4g、[17025]中華だし()270g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g

食品番号	名 称	食品構成(1人前中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
30071	あんかけ・かた焼そば	[1049]蒸し中華めん(R)150g、[14006]調合油()27g、[11130]豚もも(B)50g、[10328]芝えび(B)30g、[11176]ロースハム(B)10g、[6151]たけのこ水煮缶()15g、[6267]ほうれんそう(B)25g、[6226]根深ねぎ(B)15g、[8006]乾燥きくらげ(B)2g、[8011]生しいたけ(B)12g、[16001]清酒()9g、[6103]しょうが(B)3g、[2034]かたくり粉(B)7g、[17012]食塩()2g、[17025]中華だし()120g、[17007]濃口しょうゆ()10g
30072	焼そば	[1049]蒸し中華めん(X)150g、[11123]豚ロース(X)30g、[6061]キャベツ(X)50g、[6214]人参・皮むき(X)10g、[17012]食塩()0.2g、[14006]調合油()5g、[17007]濃口しょうゆ()5g、[17001]ウスターソース()20g、[17028]顆粒風味調味料()0.5g、[6104]しょうが(酢漬)()10g、[9002]青のり()0.2g
30073	焼うどん	[1039]ゆでうどん()230g、[11123]豚ロース(X)30g、[6061]キャベツ(X)50g、[6214]人参・皮むき(X)10g、[17012]食塩()0.2g、[14006]調合油()5g、[17007]濃口しょうゆ()5g、[17001]ウスターソース()20g、[17028]顆粒風味調味料()0.5g、[6104]しょうが(酢漬)()10g、[9002]青のり()0.2g
30101	スパゲティ(カルボナーラ)	[1064]ゆでマカロニ・ゆでスパゲティ()250g、[12004]鶏卵()50g、[11183]ベーコン(X)20g、[13015]クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)()30g、[13038]粉チーズ()9g、[17012]食塩()2g、[17064]白こしょう()0.1g、[14006]調合油()8g
30102	スパゲティ(ナポリタン)	[1064]ゆでマカロニ・ゆでスパゲティ()250g、[11183]ベーコン(X)20g、[6153]玉ねぎ(X)30g、[6245]青ピーマン(X)10g、[8033]マッシュルーム水煮缶詰()20g、[14006]調合油()8g、[17012]食塩()2g、[17064]白こしょう()0.1g、[17036]トマトケチャップ()15g、[13038]粉チーズ()6g、
30103	スパゲティ(ボンゴレ)	[1064]ゆでマカロニ・ゆでスパゲティ()250g、[10281]あさり(X)40g、[6223]にんにく(X)2g、[14006]調合油()8g、[16010]白ワイン()15g、[17012]食塩()2g、[17064]白こしょう()0.1g、[6239]パセリ()1g
30104	スパゲティ(ミートソース)	[1064]ゆでマカロニ・ゆでスパゲティ()250g、[11089]牛ひき肉(B)20g、[11163]豚ひき肉(B)40g、[6153]玉ねぎ(B)45g、[6214]人参・皮むき(B)3g、[6223]にんにく(B)2g、[1015]薄力粉(B)1g、[14017]有塩バター()10g、[17036]トマトケチャップ()25g、[17002]中濃ソース()15g、[17012]食塩()2g、[17064]白こしょう()0.1g、[17027]固形コンソメ()0.5g、[6239]パセリ()0.1g
30105	スパゲティ(和風きのこ)	[1064]ゆでマカロニ・ゆでスパゲティ()250g、[8016]ぶなしめじ(X)20g、[8011]生しいたけ(X)10g、[8001]えのきたけ(X)20g、[11178]プレスハム(X)10g、[14006]調合油()4g、[6103]しょうが(X)5g、[17012]食塩()1.5g、[17007]濃口しょうゆ()7g、[6095]しそ葉(X)1g
30131	マカロニグラタン	[1064]ゆでマカロニ・ゆでスパゲティ()100g、[10328]芝えび(R)30g、[11183]ベーコン(R)10g、[13040]プロセスチーズ()20g、[6153]玉ねぎ(R)30g、[8033]マッシュルーム水煮缶詰()10g、[1015]薄力粉(B)4g、[13003]普通牛乳()100g、[14017]有塩バター()10g、[17012]食塩()2g、[1079]乾燥パン粉(R)3g、[6239]パセリ(R)2g、[13038]粉チーズ()5g
30201	いなり寿司(小4ヶ)	[1088]めし()220g、[3003]上白糖()8.6g、[17015]穀物酢()11g、[17012]食塩()1.1g、[4040]油揚げ(B)45g、[17007]濃口しょうゆ()10g、[6105]しょうが(甘酢漬)()9g
30202	押し寿司(6ヶ)	[1088]めし()220g、[3003]上白糖()6.6g、[17015]穀物酢()11g、[17012]食塩()1.1g、[10163]しめさば()40g、[6105]しょうが(甘酢漬)()4g
30203	おにぎり(大2ヶ)	[1088]めし()220g、[10137]新巻さき(R)5g、[7022]梅干()5g、[6139]干し大根(たくあん漬)()5g、[17012]食塩()1g、[9004]焼きのり/詳細不明の「のり」()2g
30204	ちらし寿司	[1088]めし()260g、[3003]上白糖()8.4g、[17012]食塩()1.3g、[17015]穀物酢()13g、[10253]くろまぐろ赤身()26g、[10243]はまち・養殖()25g、[10345]するめいか()20g、[10319]あまえび()20g、[10379]蒸しかまぼこ()10g、[12004]鶏卵(R)18g、[14006]調合油()1g、[6065]きゅうり()16g、[8014]干しいたけ(ゆで)()12g、[17007]濃口しょうゆ()12.5g、[6105]しょうが(甘酢漬)()12g、
30205	にぎり寿司(7ヶと巻物4ヶ)	[1088]めし()220g、[3003]上白糖()6.6g、[17012]食塩()1.1g、[17015]穀物酢()11g、[10253]くろまぐろ赤身()20g、[10243]はまち・養殖()20g、[10345]するめいか()15g、[10321]くるまえば・養殖(B)15g、[10140]イクラ()10g、[10016]あなご(蒸し)()20g、[14006]調合油()2g、[12004]鶏卵(R)15g、[6065]きゅうり()9g、[9004]焼きのり/詳細不明の「のり」()0.2g、[17007]濃口しょうゆ()10g
30206	のり巻き(太巻き4ヶと細巻き4ヶ)	[1088]めし()220g、[3003]上白糖()7.5g、[17012]食塩()1.1g、[17015]穀物酢()11g、[10253]くろまぐろ赤身()20g、[12004]鶏卵(R)15g、[14006]調合油()1g、[6065]きゅうり()30g、[6214]人参・皮むき(B)20g、[17007]濃口しょうゆ()16.5g、[8014]干しいたけ(ゆで)()8g、[10210]でんぶ(たら)()3g、[6057]かんぴょう(ゆで)()5g、[9004]焼きのり/詳細不明の「のり」()2g、

食品番号	名 称	食品構成(1人前中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
30207	のり巻きといなり寿司(太巻き3ヶ・細巻き3ヶ・いなり3ヶ)	[1088]めし()220g、[3003]上白糖()8.1g、[17012]食塩()1.1g、[17015]穀物酢()11g、[10253]くろまぐろ赤身()10g、[12004]鶏卵(R)7g、[14006]調合油()0.5g、[6214]人参・皮むき(B)12g、[17007]濃口しょうゆ()11.5g、[6057]かんぴょう(ゆで)()12g、[8014]干しいたけ(ゆで)()8g、[10210]でんぶ(たら)()3g、[9004]焼きのり/詳細不明の「のり」()1g、[4040]油揚げ(B)30g、[16025]本みりん()2g、[6105]しょうが(甘酢漬)()4g、
30231	うな重(うな丼)	[1088]めし()260g、[10070]うなぎかば焼()70g、[3003]上白糖()5g、[17007]濃口しょうゆ()10g、[16025]本みりん()8g、
30232	親子丼	[1088]めし()260g、[11220]鶏むね(皮なし)(B)70g、[6153]玉ねぎ(B)40g、[12004]鶏卵(B)55g、[3003]上白糖()8g、[17007]濃口しょうゆ()20g、[16025]本みりん()6g、[17012]食塩()0.5g、[6026]グリーンピース水煮缶()3g、[9004]焼きのり/詳細不明の「のり」()1g、
30233	カツ丼	[1088]めし()260g、[11123]肩ロース(B)80g、[17012]食塩()1.4g、[1015]薄力粉(B)4g、[1079]乾燥パン粉(B)4g、[14006]調合油()9.2g、[12004]鶏卵(B)4g、[6153]玉ねぎ(B)20g、[17007]濃口しょうゆ()10g、[16025]本みりん()5g
30234	釜飯	[1088]めし()260g、[11220]鶏むね(皮なし)(B)15g、[12003]うずら卵水煮缶詰()20g、[5012]栗(甘露煮)()20g、[6214]人参・皮むき(B)10g、[6026]グリーンピース水煮缶()10g、[8011]生しいたけ(B)8g、[3003]上白糖()6g、[16001]清酒()2g、[17007]濃口しょうゆ()12g、[17012]食塩()1g、[17028]顆粒風味調味料()0.1g
30235	牛丼	[1088]めし()260g、[11046]牛ばら(B)70g、[2005]しらたき(B)30g、[6153]玉ねぎ(B)20g、[3003]上白糖()7.5g、[17007]濃口しょうゆ()15g、[16025]本みりん()10g、[6104]しょうが(酢漬け)()4g
30236	三色丼	[1088]めし()260g、[11230]鶏ひき肉(B)45g、[17007]濃口しょうゆ()10g、[16025]本みりん()4g、[12004]鶏卵(X)45g、[3003]上白糖()4g、[17012]食塩()1g、[14006]調合油()2g、[6010]さやいんげん(B)30g
30237	雑炊	[1088]めし()150g、[12004]鶏卵(B)55g、[10379]蒸しかまぼこ(B)15g、[6226]根深ねぎ(B)10g、[8016]ぶなしめじ(B)20g、[17007]濃口しょうゆ()10g、[17028]顆粒風味調味料()1g
30238	たまご丼	[1088]めし()260g、[12004]鶏卵(B)90g、[6153]玉ねぎ(B)55g、[8011]生しいたけ(B)12g、[17007]濃口しょうゆ()15g、[16025]本みりん()12g、[17028]顆粒風味調味料()0.5g
30239	茶漬け	[1088]めし()150g、[10137]新巻ささげ(R)10g、[6003]あさつき()3g、[5018]ごま(炒り)()0.5g、[9004]焼きのり/詳細不明の「のり」()0.5g、[17012]食塩()1.5g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[16037]せん茶(浸出液)()200g、
30240	中華丼	[1088]めし()260g、[10345]するめいか(B)20g、[10328]芝えび(B)20g、[11129]豚ばら(B)30g、[12003]うずら卵水煮缶詰()15g、[6151]たけのこ水煮缶()10g、[6214]人参・皮むき(B)5g、[6226]根深ねぎ(B)5g、[6233]白菜(B)20g、[6245]青ピーマン(B)5g、[8014]干しいたけ(ゆで)()12g、[14006]調合油()6g、[2034]かたくり粉(B)3g、[17007]濃口しょうゆ()5g、[17012]食塩()1.5g、[17064]白こしょう()0.1g、[17028]顆粒風味調味料()0.5g
30241	天丼	[1088]めし()260g、[10345]するめいか(X)30g、[10321]くるまえび・養殖(X)40g、[6093]ししとうがらし(X)4g、[6191]なす(X)10g、[1015]薄力粉(X)5g、[12004]鶏卵(X)5g、[14006]調合油()10g、[17007]濃口しょうゆ()12g、[16025]本みりん()3g、[17028]顆粒風味調味料()1g
30261	クッパ	[1088]めし()200g、[11046]牛ばら(B)50g、[12004]鶏卵(B)30g、[14006]調合油()3g、[6134]大根・皮むき(B)2g、[6151]たけのこ水煮缶()10g、[6207]にら(B)5g、[6214]人参・皮むき(B)10g、[6289]ブラックマッペもやし(B)20g、[6226]根深ねぎ(B)10g、[8011]生しいたけ(B)5g、[17007]濃口しょうゆ()5g、[17012]食塩()1g、[17028]顆粒風味調味料()0.5g
30262	チャーハン	[1088]めし()260g、[10328]芝えび(X)20g、[11183]ベーコン(X)5g、[12004]鶏卵(X)30g、[6153]玉ねぎ(X)20g、[6214]人参・皮むき(X)10g、[8011]生しいたけ(X)4g、[14006]調合油()15g、[17007]濃口しょうゆ()5g、[17012]食塩()2.5g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g
30271	エビピラフ	[1088]めし()220g、[14017]有塩バター()5g、[10328]芝えび(X)40g、[11183]ベーコン(X)5g、[6153]玉ねぎ(X)30g、[8033]マッシュルーム水煮缶詰()10g、[14006]調合油()5g、[17012]食塩()2.5g、[17027]固形コンソメ()1g
30272	オムライス	[1088]めし()200g、[11220]鶏むね(皮なし)(X)30g、[6153]玉ねぎ(X)30g、[14006]調合油()5g、[17012]食塩()2g、[17036]トマトケチャップ()30g、[12004]鶏卵(X)60g、[14017]有塩バター()5g、[6239]パセリ(X)0.5g

食品番号	名 称	食品構成(1人前中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
30273	カツカレー	[1088]めし()260g、[11123]豚ロース(X)80g、[1015]薄力粉(X)4g、[1079]乾燥パン粉(X)4g、[12004]鶏卵(X)4g、[17012]食塩()0.4g、[14006]調合油()9.2g、[6214]人参・皮むき(B)40g、[6153]玉ねぎ(B)50g、[2017]じゃがいも(B)60g、[17051]カレールウ()20g、[6143]福神漬()15g、
30274	カレーライス(ビーフ)	[1088]めし()260g、[11030]牛かた/部位不明の牛肉(B)60g、[2017]じゃがいも(B)60g、[6153]玉ねぎ(B)50g、[6214]人参・皮むき(B)40g、[14006]調合油()10g、[17012]食塩()1g、[17064]白こしょう()0.1g、[17051]カレールウ()20g、[6143]福神漬()15g、
30275	カレーライス(ポーク)	[1088]めし()260g、[11115]豚かた(B)60g、[2017]じゃがいも(B)60g、[6153]玉ねぎ(B)50g、[6214]人参・皮むき(B)40g、[6223]にんにく(B)0.2g、[14006]調合油()10g、[17012]食塩()1g、[17064]白こしょう()0.1g、[17051]カレールウ()20g、[6143]福神漬()15g、
30276	チキンライス	[1088]めし()220g、[11227]鶏ささ身(X)35g、[6153]玉ねぎ(X)30g、[6245]青ピーマン(X)5g、[8033]マッシュルーム水煮缶詰()5g、[17012]食塩()1.5g、[17064]白こしょう()0.1g、[14006]調合油()5g、[14017]有塩バター()10g、[17036]トマトケチャップ()15g、[17027]固形コンソメ()3g
30277	ドライカレー	[1088]めし()260g、[11089]牛ひき肉(X)25g、[6214]人参・皮むき(X)10g、[6245]青ピーマン(X)5g、[6153]玉ねぎ(X)10g、[14006]調合油()8g、[17061]カレー粉()2g、[17012]食塩()2g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g
30278	ドリア	[1088]めし()120g、[10328]芝えび(R)25g、[11221]鶏もも(R)25g、[13040]プロセスチーズ()20g、[6153]玉ねぎ(R)30g、[8033]マッシュルーム水煮缶詰()10g、[17012]食塩()1g、[14006]調合油()5g、[1015]薄力粉(B)10g、[14017]有塩バター()10g、[13003]普通牛乳()100g、[17064]白こしょう()0.1g、[17027]固形コンソメ()1g、[13038]粉チーズ()2g、
30291	ポテトグラタン	[2017]じゃがいも(B)150g、[11183]ベーコン(R)10g、[13040]プロセスチーズ()30g、[6153]玉ねぎ(R)20g、[8033]マッシュルーム水煮缶詰()30g、[14006]調合油()5g、[17012]食塩()1g、[13003]普通牛乳()50g、[14017]有塩バター()5g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、
30301	お好み焼き(中1枚)	[1015]薄力粉(R)60g、[12004]鶏卵(R)25g、[2022]いちょういも(R)20g、[10345]するめいか(R)20g、[10328]芝えび(R)10g、[11123]豚ロース(R)20g、[6061]キャベツ(R)30g、[6226]根深ねぎ(R)10g、[14006]調合油()15g、[17003]濃厚ソース()20g、[10092]かつお削り節()1g、[9002]青のり()1g、[6104]しょうが(酢漬)()5g、
30302	たこ焼き(中8個)	[1015]薄力粉(R)50g、[12004]鶏卵(R)20g、[2022]いちょういも(R)7g、[10362]まだこ(ゆで)()20g、[14006]調合油()5g、[17003]濃厚ソース()15g、[10092]かつお削り節()3g、[9002]青のり()0.5g、[6104]しょうが(酢漬)()3g、
30331	菓子パン	[15069]あんパン()40g、[15070]クリームパン()40g、[15071]ジャムパン()40g、[15072]チョココロネ()40g、
30332	クレープ(1個120g)	[1015]薄力粉(R)15g、[12004]鶏卵(R)17g、[13003]普通牛乳()35g、[3005]グラニュー糖()4.5g、[14006]調合油()1g、[13015]クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)()10g、[7107]バナナ()30g、[15116]ミルクチョコレート()10g、
30351	サンドイッチ(6枚切り2枚)	[1026]食パン()120g、[14017]有塩バター()6g、[17058]練りからし()0.1g、[11176]ロースハム()30g、[12004]鶏卵(B)30g、[6065]きゅうり()0.5g、[6182]トマト()20g、[17012]食塩()0.5g、[17043]マヨネーズ(卵黄型)()10g
30352	トースト(6枚切り2枚)	[1026]食パン(R)120g、[14017]有塩バター()10g、[7013]イチゴジャム(高糖度)()7g、
30353	チーズバーガー(1個)	[1028]コッペパン(R)60g、[11089]牛ひき肉(R)70g、[1079]乾燥パン粉(R)5g、[12004]鶏卵(R)8g、[6153]玉ねぎ(R)30g、[17012]食塩()0.5g、[14006]調合油()5g、[13040]プロセスチーズ()15g、[6182]トマト()25g、[6069]きゅうり(スイート型ピクルス)()5g、[17036]トマトケチャップ()10g
30354	ハンバーガー(1個)	[1028]コッペパン(R)60g、[11089]牛ひき肉(R)70g、[1079]乾燥パン粉(R)5g、[12004]鶏卵(R)8g、[6153]玉ねぎ(R)30g、[17012]食塩()0.5g、[14006]調合油()5g、[6182]トマト()25g、[6069]きゅうり(スイート型ピクルス)()5g、[17036]トマトケチャップ()10g
30355	ピザ(中1枚)	[1076]ピザクラスト(R)84g、[11187]セミドライソーセージ(R)20g、[6245]青ピーマン(R)10g、[6153]玉ねぎ(R)10g、[8033]マッシュルーム水煮缶詰()10g、[6223]にんにく(B)1g、[6184]ホールトマト缶(食塩添加)()16g、[13040]プロセスチーズ()50g、
30356	ピザトースト(6枚切り2枚にピザの具)	[1026]食パン(R)120g、[14017]有塩バター()5g、[11187]セミドライソーセージ(R)20g、[6245]青ピーマン(R)10g、[6153]玉ねぎ(R)25g、[6223]にんにく(B)1g、[6184]ホールトマト缶(食塩添加)()16g、[13040]プロセスチーズ()40g、
30357	ホットドック	[1028]コッペパン(R)65g、[14020]ソフトタイプマーガリン()8g、[11186]ウインナーソーセージ(R)40g、[17036]トマトケチャップ()6g

食品番号	名 称	食品構成(1人前中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
30401	のり弁当	[1088]めし()220g、[9004]焼きのり/詳細不明の「のり」()1g、[17007]濃口しょうゆ()3g、[10137]新巻きさけ(R)60g、[10381]焼き竹輪(X)18g、[1015]薄力粉(X)6g、[14006]調合油()3g、[17001]ウスターソース()5g、[6139]干し大根(たくあん漬)()10g、
30402	和風弁当	[1088]めし()220g、[10253]くろまぐろ赤身()30g、[6134]大根・皮むき()30g、[10321]くるまえば・養殖(B)30g、[6191]なす(X)30g、[8011]生しいたけ(X)10g、[1015]薄力粉(X)10g、[12004]鶏卵(X)7g、[14006]調合油()10g、[2003]板こんにやく(B)20g、[4042]凍り豆腐(B)5g、[11089]牛ひき肉(B)15g、[6048]西洋かぼちゃ(B)30g、[3003]上白糖()5g、[17007]濃口しょうゆ()10g、
30403	洋食弁当	[1088]めし()220g、[11219]鶏むね(X)50g、[10321]くるまえば・養殖(X)25g、[1015]薄力粉(X)4g、[12004]鶏卵(X)4g、[1079]乾燥パン粉(X)4g、[14006]調合油()9g、[11186]ウインナーソーセージ(R)15g、[17001]ウスターソース()10g、[6061]キャベツ()10g、[6182]トマト()20g、[6312]レタス()10g、[17040]フレンチドレッシング()5g、
30404	中華弁当	[1088]めし()220g、[10328]芝えび(B)25g、[3003]上白糖()5g、[17036]トマトケチャップ()15g、[14006]調合油()11g、[2034]かたくり粉(B)5g、[6223]にんにく(R)2g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[6313]サラダ菜()10g、[11034]牛かたろース(X)30g、[6245]青ピーマン(X)15g、[6151]たけのこ水煮缶()20g、[1015]薄力粉(X)3g、[17007]濃口しょうゆ()10g、[11163]豚ひき肉(R)30g、[6061]キャベツ(R)25g、[6226]根深ねぎ(R)10g、[1075]しゅうまいの皮(X)5g、[6026]グリーンピース水煮缶()1g、[6287]大豆もやし(B)5g、[6088]ザーサイ()5g、
30501	うな重定食	[1088]めし()260g、[10070]うなぎかば焼()70g、[3003]上白糖()5g、[17007]濃口しょうゆ()10g、[16025]本みりん()8g、[4032]木綿豆腐(B)15g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17046]赤色辛みそ()12g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[6068]きゅうり(ぬかみそ漬)()10g、
30502	さしみ定食	[1088]めし()200g、[10193]まだい・養殖()30g、[10253]くろまぐろ赤身()25g、[10319]あまえび()20g、[10362]まだこ(ゆで)()20g、[6134]大根・皮むき()5g、[17007]濃口しょうゆ()9.5g、[17081]練りわさび()1g、[4032]木綿豆腐(B)15g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17046]赤色辛みそ()12g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[6139]干し大根(たくあん漬)()10g、
30503	塩焼き定食	[1088]めし()200g、[10003]まあい(R)70g、[17012]食塩()0.7g、[6267]ほうれんそう(B)70g、[17007]濃口しょうゆ()3g、[10092]かつお削り節()1g、[4032]木綿豆腐(B)15g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17046]赤色辛みそ()12g、[17028]顆粒風味調味料()0.5g、[6139]干し大根(たくあん漬)()10g、
30504	魚みそ煮定食	[1088]めし()200g、[10154]まさば(B)70g、[6103]しょうが(B)2g、[17046]赤色辛みそ()8.4g、[3003]上白糖()3.5g、[16001]清酒()8.4g、[6226]根深ねぎ(B)4g、[6267]ほうれんそう(B)50g、[10092]かつお削り節()1g、[17007]濃口しょうゆ()3g、[4032]木綿豆腐(B)15g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[6139]干し大根(たくあん漬)()10g、[17012]食塩()0.5g、
30505	唐揚げ(魚)定食	[1088]めし()200g、[10003]まあい(X)60g、[2034]かたくり粉(X)3g、[14006]調合油()6g、[6061]キャベツ()40g、[6182]トマト()20g、[6239]パセリ()2g、[17001]ウスターソース()10g、[4032]木綿豆腐(B)15g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17046]赤色辛みそ()12g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[6139]干し大根(たくあん漬)()10g、
30506	えびフライ定食	[1088]めし()200g、[10321]くるまえば・養殖(X)70g、[17012]食塩()1.3g、[1015]薄力粉(X)3.5g、[1079]乾燥パン粉(X)3.5g、[12004]鶏卵(X)3.5g、[14006]調合油()8g、[6061]キャベツ()40g、[6182]トマト()20g、[7156]レモン果汁2g、[17001]ウスターソース()10g、[11183]ベーコン(B)5g、[6153]玉ねぎ(B)10g、[17026]洋風だし()150g、
30507	白身魚フライ定食	[1088]めし()200g、[10205]まだら(X)80g、[17012]食塩()0.5g、[17064]白こしょう()0.1g、[1015]薄力粉(X)4g、[1079]乾燥パン粉(X)4g、[12004]鶏卵(X)4g、[14006]調合油()9g、[6061]キャベツ()10g、[6182]トマト()40g、[6239]パセリ()2g、[17001]ウスターソース()10g、[4032]木綿豆腐(B)15g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17046]赤色辛みそ()12g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[6139]干し大根(たくあん漬)()10g、
30513	天ぷら定食	[1088]めし()200g、[10109]きす(X)20g、[10321]くるまえば・養殖(X)40g、[2006]さつまいも(X)15g、[6191]なす(X)13g、[6245]青ピーマン(X)10g、[8011]生しいたけ(X)10g、[1015]薄力粉(X)6g、[12004]鶏卵(X)6g、[14006]調合油()12g、[6134]大根・皮むき()20g、[6103]しょうが()2g、[17007]濃口しょうゆ()10g、[16025]本みりん()3g、[4032]木綿豆腐(B)15g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17046]赤色辛みそ()12g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[6139]干し大根(たくあん漬)()10g、

食品番号	名 称	食品構成(1人前中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
30551	鶏肉唐揚げ定食	[1088]めし()200g、[11221]鶏もも(X)100g、[17012]食塩()0.2g、[17064]白こしょう()0.1g、[17007]濃口しょうゆ()5g、[2034]かたくり粉(X)5g、[14006]調合油()10g、[6061]キャベツ()40g、[6182]トマト()20g、[6239]パセリ()2g、[17040]フレンチドレッシング()10g、[4032]木綿豆腐(B)15g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17046]赤色辛みそ()12g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[6139]干し大根(たくあん漬)()10g、
30552	しゃぶしゃぶ定食	[1088]めし()200g、[11030]牛かた/部位不明の牛肉(B)100g、[6233]白菜(B)100g、[木綿豆腐(B)115g、[6099]しゅんぎく(B)20g、[2040]はるさめ(B)10g、[8001]えのきたけ(B)30g、[6226]根深ねぎ(B)10g、[6134]大根・皮むき(B)25g、[6172]乾燥とうがらし()0.3g、[5018]ごま(炒り)()4g、[17044]甘みそ()4g、[3003]上白糖()2.4g、[17007]濃口しょうゆ()10g、[16001]清酒()3.2g、[17015]穀物酢()3.2g、[17020]昆布だし()16g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17046]赤色辛みそ()12g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[6139]干し大根(たくあん漬)()10g、
30553	すき焼き定食	[1088]めし()200g、[11034]牛かたロース(B)80g、[4038]焼き豆腐(B)50g、[2005]しらたき(B)30g、[6099]しゅんぎく(B)40g、[6226]根深ねぎ(B)25g、[6233]白菜(B)30g、[3003]上白糖()10g、[16001]清酒()9g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[12004]鶏卵()40g、[4032]木綿豆腐(B)15g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17046]赤色辛みそ()12g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[6139]干し大根(たくあん漬)()10g、
30554	チキンカツ定食	[1088]めし()200g、[11219]鶏むね(X)85g、[1015]薄力粉(X)4g、[1079]乾燥パン粉(X)4g、[12004]鶏卵(X)4g、[17012]食塩()0.3g、[17064]白こしょう()0.1g、[14006]調合油()10g、[6061]キャベツ()40g、[6182]トマト()20g、[6312]レタス()10g、[6239]パセリ()2g、[17001]ウスターソース()10g、[4032]木綿豆腐(B)15g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17046]赤色辛みそ()12g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[6139]干し大根(たくあん漬)()10g、
30555	豚カツ定食	[1088]めし()200g、[11123]豚ロース(X)90g、[17012]食塩()0.5g、[17064]白こしょう()0.1g、[1015]薄力粉(X)5g、[1079]乾燥パン粉(X)5g、[12004]鶏卵(X)5g、[14006]調合油()11g、[6061]キャベツ()40g、[6182]トマト()20g、[6239]パセリ()2g、[17003]濃厚ソース()10g、[4032]木綿豆腐(B)15g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17046]赤色辛みそ()12g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[6139]干し大根(たくあん漬)()10g、
30556	ヒレかつ定食	[1088]めし()200g、[11140]豚ヒレ赤肉(X)80g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)4g、[1079]乾燥パン粉(X)4g、[12004]鶏卵(X)4g、[14006]調合油()10g、[17003]濃厚ソース()10g、[6061]キャベツ()40g、[6182]トマト()20g、[6239]パセリ()2g、[17043]マヨネーズ(卵黄型)()8g、[4032]木綿豆腐(B)15g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17046]赤色辛みそ()12g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[6139]干し大根(たくあん漬)()10g、
30557	ハンバーグ定食	[1088]めし()200g、[11089]牛ひき肉(R)40g、[11163]豚ひき肉(R)40g、[6153]玉ねぎ(R)50g、[13003]普通牛乳()7g、[1079]乾燥パン粉(R)7g、[12004]鶏卵(R)7g、[17012]食塩()1.9g、[17064]白こしょう()0.1g、[14006]調合油()5g、[6010]さやいんげん(X)20g、[6214]人参・皮むき(X)30g、[3003]上白糖()3g、[14017]有塩バター()6g、[17001]ウスターソース()5g、[17036]トマトケチャップ()5g、[11183]ベーコン(B)5g、[17026]洋風だし()150g、
30558	ビーフンチュウ定食	[1088]めし()200g、[11034]牛かたロース(B)50g、[2017]じゃがいも(B)50g、[6153]玉ねぎ(B)40g、[6214]人参・皮むき(B)40g、[6263]ブロッコリー(B)30g、[11183]ベーコン(B)15g、[14006]調合油()4g、[1015]薄力粉(B)8g、[14017]有塩バター()8g、[16011]赤ワイン()25g、[17034]トマトピューレー()25g、[17012]食塩()1.9g、[17064]白こしょう()0.1g、[17026]洋風だし()150g、
30559	ビーフステーキ定食	[1088]めし()200g、[11034]牛かたロース(R)120g、[17012]食塩()2.4g、[17064]白こしょう()0.1g、[14006]調合油()5g、[14017]有塩バター()15g、[16010]白ワイン()15g、[2017]じゃがいも(B)50g、[6214]人参・皮むき(B)30g、[3003]上白糖()3g、[6010]さやいんげん(B)20g、[11183]ベーコン(B)5g、[6153]玉ねぎ(B)10g、[17026]洋風だし()150g、
30560	焼き肉定食	[1088]めし()200g、[11034]牛かたロース(R)100g、[6214]人参・皮むき(R)20g、[6245]青ピーマン(R)20g、[6061]キャベツ(R)40g、[6153]玉ねぎ(R)20g、[6289]ブラックマッペもやし(R)10g、[14006]調合油()13g、[3003]上白糖()3g、[17007]濃口しょうゆ()12g、[16001]清酒()12g、[16025]本みりん()3g、[4032]木綿豆腐(B)15g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17046]赤色辛みそ()12g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、[6139]干し大根(たくあん漬)()10g、
30561	キョウザ定食	[1088]めし()200g、[1074]キョウザの皮(R)40g、[11163]豚ひき肉(R)50g、[6207]にら(R)20g、[6061]キャベツ(R)10g、[6226]根深ねぎ(R)16g、[6233]白菜(R)10g、[17012]食塩()1.2g、[17064]白こしょう()0.1g、[6223]にんにく(R)0.3g、[14006]調合油()8g、[17007]濃口しょうゆ()6g、[17006]ラー油()2g、[17015]穀物酢()3g、[12004]鶏卵(B)27g、[17025]中華だし()150g、[6088]サーサイ()5g、

食品番号	名 称	食品構成(1人前中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
30562	酢豚定食	[1088]めし() 200g、[11130]豚もも(X)70g、[6153]玉ねぎ(X)50g、[6151]たけのこ水煮缶() 30g、[6214]人参・皮むき(X)20g、[8014]干しいたけ(ゆで)() 12g、[6245]青ピーマン(X)30g、[14006]調合油() 10g、[17012]食塩()1.4g、[17064]白こしょう() 0.1g、[3003]上白糖() 9g、[17036]トマトケチャップ() 18g、[17007]濃口しょうゆ() 5g、[17015]穀物酢() 15g、[2034]かたくり粉(X)5g、[12004]鶏卵(B)27g、[6226]根深ねぎ(B)10g、[17025]中華だし() 150 g、
30563	八宝菜定食	[1088]めし() 200g、[10345]するめいか(B)15 g、[10328]芝えび(B)30g、[11129]豚ばら(B)30g、[12003]うずら卵水煮缶詰()20g、[6020]さやえんどう(B)8g、[6151]たけのこ水煮缶() 30g、[6214]人参・皮むき(B)12g、[6233]白菜(B)30g、[8007]乾燥きくらげ(ゆで)() 5.3g、[8014]干しいたけ(ゆで)() 12g、[14006]調合油()13 g、[17012]食塩() 2.4g、[17064]白こしょう() 0.1g、[2034]かたくり粉(B)3g、[3003]上白糖()2g、[16001]清酒()15g、[17007]濃口しょうゆ()6g、[12004]鶏卵(B)27g、[6226]根深ねぎ(B)10g、[17025]中華だし() 150 g、[6088]ササ(イ) 5g、
30564	麻婆豆腐定食	[1088]めし() 200g、[11089]牛ひき肉(B)30g、[4032]木綿豆腐(B)120 g、[6226]根深ねぎ(B)25g、[6103]しょうが(B)2g、[6223]にんにく(B)1g、[14006]調合油() 5g、[17012]食塩() 1.4 g、[17064]白こしょう()0.1g、[2034]かたくり粉(B)2g、[3003]上白糖() 1g、[17046]赤色辛みそ() 3g、[16001]清酒() 3g、[17007]濃口しょうゆ()10g、[17028]顆粒風味調味料() 0.3 g、[17004]トウバンジャン()3g、[17006]ラー油() 3g、[12004]鶏卵(B)27g、[17025]中華だし() 150 g、[6088]ササ(イ) 5g、
30565	レバーと野菜炒め定食	[1088]めし() 200g、[11092]牛肝臓(B)50g、[6061]キャベツ(X)70g、[6207]にら(X)25g、[6151]たけのこ水煮缶() 15g、[6214]人参・皮むき(X)10g、[6245]青ピーマン(X)10g、[8011]生しいたけ(X)5g、[6088]ササ(イ)5g、[14006]調合油() 13g、[17007]濃口しょうゆ() 5g、[17012]食塩() 1g、[4032]木綿豆腐(B)15 g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[17046]赤色辛みそ() 12 g、[17028]顆粒風味調味料() 0.3g、[6139]干し大根(たくあん漬)() 10g、
30591	洋風盛り合わせ定食	[1088]めし() 200g、[11221]鶏もも(X)50g、[10321]くるまえび・養殖(X)25g、[1015]薄力粉(X)4g、[12004]鶏卵(X)4g、[1079]乾燥パン粉(X)4g、[14006]調合油() 9g、[11186]ウインナーソーセージ(R)15g、[17001]ウスターソース() 10g、[6061]キャベツ()10g、[6182]トマト() 20g、[6312]レタス() 10g、[17040]フレンチドレッシング() 5g、[11183]ベーコン(B)5g、[6153]玉ねぎ(B)10g、[17026]洋風だし() 150g、[17012]食塩() 0.9g、
35001	おかめうどん(汁・残)	[1039]ゆでうどん() 230g、[10379]蒸しかまぼこ() 25g、[10384]なると() 4g、[6226]根深ねぎ() 10g、[1066]観世ふ、小町ふ(B) 2g、[8011]生しいたけ(B) 12g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B) 10g、[17007]濃口しょうゆ() 3.2g、[17012]食塩() 0.3g、[3003]上白糖()0.3g、[17021]かつお昆布だし()32.4g
35002	おかめそば(汁・残)	[1128]ゆでそば() 200g、[10379]蒸しかまぼこ() 25g、[10384]なると() 4g、[6226]根深ねぎ() 10g、[1066]観世ふ、小町ふ(B) 2g、[8011]生しいたけ(B) 12g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B) 10g、[17007]濃口しょうゆ() 3g、[17012]食塩() 0.2g、[3003]上白糖()0.3g、[17021]かつお昆布だし()29.7g
35003	かけうどん(汁・残)	[1039]ゆでうどん() 230g、[6226]根深ねぎ() 5g、[17007]濃口しょうゆ() 3.2g、[17012]食塩() 0.3g、[3003]上白糖()0.3g、[17021]かつお昆布だし()32.4g
35004	かけそば(汁・残)	[1128]ゆでそば() 200g、[6226]根深ねぎ() 5g、[17007]濃口しょうゆ() 3g、[17012]食塩() 0.2g、[3003]上白糖()0.3g、[17021]かつお昆布だし()29.7g
35005	カレーうどん(汁・残)	[1039]ゆでうどん() 230g、[11115]豚かた(B) 30g、[6153]玉ねぎ(B) 25g、[6214]人参・皮むき(B) 20g、[6226]根深ねぎ(B) 5g、[6223]にんにく(B) 0.1g、[14006]調合油() 5g、[17051]カレーウ() 1.2g、[17012]食塩() 0.2g、[17021]かつお昆布だし()30g
35006	カレーそば(汁・残)	[1128]ゆでそば() 200g、[11115]豚かた(B) 30g、[6153]玉ねぎ(B) 25g、[6214]人参・皮むき(B) 20g、[6226]根深ねぎ(B) 5g、[6223]にんにく(B) 0.1g、[14006]調合油() 5g、[17051]カレーウ() 1.1g、[17012]食塩() 0.2g、[17021]かつお昆布だし()27.5g
35007	きつねうどん(汁・残)	[1039]ゆでうどん() 230g、[4040]油揚げ(B) 30g、[17021]かつお昆布だし()5g、[3003]上白糖() 1g、[17007]濃口しょうゆ() 2g、[10379]蒸しかまぼこ() 15g、[6226]根深ねぎ() 5g、[17007]濃口しょうゆ() 3.2g、[17012]食塩() 0.3g、[3003]上白糖()0.3g、[17021]かつお昆布だし()32.4g
35008	きつねそば(汁・残)	[1128]ゆでそば() 200g、[4040]油揚げ(B) 30g、[17021]かつお昆布だし()5g、[3003]上白糖() 1g、[17007]濃口しょうゆ() 2g、[10379]蒸しかまぼこ() 15g、[6226]根深ねぎ() 5g、[17007]濃口しょうゆ() 3g、[17012]食塩() 0.2g、[3003]上白糖()0.3g、[17021]かつお昆布だし()29.7g
35009	ざるうどん(汁・残)	[1039]ゆでうどん() 230g、[6226]根深ねぎ() 5g、[9004]焼きのり/詳細不明の「のり」() 1g、[17029]ストレートめんつゆ()9.6g
35010	ざるそば(汁・残)	[1128]ゆでそば() 200g、[6226]根深ねぎ() 5g、[9004]焼きのり/詳細不明の「のり」() 1g、[17029]ストレートめんつゆ()9.6g

食品番号	名 称	食品構成(1人前中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
35011	山菜うどん(汁・残)	[1039]ゆでうどん()230g、[10384]なると()4g、[6226]根深ねぎ()5g、[6123]干しぜんまい(ゆで)()20g、[6325]ワレビ(ゆで)()20g、[17007]濃口しょうゆ()3.2g、[17012]食塩()0.3g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()32.4g
35012	山菜そば(汁・残)	[1128]ゆでそば()200g、[10384]なると()4g、[6226]根深ねぎ()5g、[6123]干しぜんまい(ゆで)()20g、[6325]ワレビ(ゆで)()20g、[17007]濃口しょうゆ()3g、[17012]食塩()0.2g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()29.7g
35013	たぬきうどん(汁・残)	[1039]ゆでうどん()230g、[10384]なると()4g、[1015]薄力粉(X)4g、[12004]鶏卵(X)3g、[14006]調合油()3g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()3.2g、[17012]食塩()0.3g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()32.4g
35014	たぬきそば(汁・残)	[1128]ゆでそば()200g、[10384]なると()4g、[1015]薄力粉(X)4g、[12004]鶏卵(X)3g、[14006]調合油()3g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()3g、[17012]食塩()0.2g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()29.7g
35015	カうどん(汁・残)	[1039]ゆでうどん()230g、[1117]もち(R)50g、[10384]なると()4g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()3.2g、[17012]食塩()0.3g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()32.4g
35016	カそば(汁・残)	[1128]ゆでそば()200g、[1117]もち(R)50g、[10384]なると()4g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()3g、[17012]食塩()0.2g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()29.7g
35017	月見うどん(汁・残)	[1039]ゆでうどん()230g、[10384]なると()4g、[12004]鶏卵()45g、[6267]ほうれんそう(B)10g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()3.2g、[17012]食塩()0.3g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()32.4g
35018	月見そば(汁・残)	[1128]ゆでそば()200g、[10384]なると()4g、[12004]鶏卵()45g、[6267]ほうれんそう(B)10g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()3g、[17012]食塩()0.2g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()29.7g
35019	天ぷらうどん(汁・残)	[1039]ゆでうどん()230g、[10345]するめいか(X)10g、[10321]くるまえば・養殖(X)30g、[1015]薄力粉(X)5g、[12004]鶏卵(X)4g、[14006]調合油()6g、[6267]ほうれんそう(B)8g、[17007]濃口しょうゆ()3.2g、[17012]食塩()0.3g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()32.4g
35020	天ぷらそば(汁・残)	[1128]ゆでそば()200g、[10345]するめいか(X)10g、[10321]くるまえば・養殖(X)30g、[1015]薄力粉(X)5g、[12004]鶏卵(X)4g、[14006]調合油()6g、[6267]ほうれんそう(B)8g、[17007]濃口しょうゆ()3g、[17012]食塩()0.2g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()29.7g
35021	鍋焼きうどん・煮込みうどん(汁・残)	[1039]ゆでうどん()230g、[10321]くるまえば・養殖(B)30g、[1015]薄力粉(B)4g、[12004]鶏卵(B)53g、[14006]調合油()5g、[1066]観世ふ、小町ふ(B)2g、[10379]蒸しかまぼこ(B)12g、[10384]なると(B)10g、[6128]かいわれだいこん(B)7g、[8011]生しいたけ(B)12g、[17007]濃口しょうゆ()3.2g、[17012]食塩()0.3g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()32.4g
35022	肉うどん(汁・残)	[1039]ゆでうどん()230g、[11123]豚ロース(B)40g、[6226]根深ねぎ()30g、[17007]濃口しょうゆ()3.2g、[17012]食塩()0.3g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()32.4g
35023	肉そば(汁・残)	[1128]ゆでそば()200g、[11123]豚ロース(B)40g、[6226]根深ねぎ()30g、[17007]濃口しょうゆ()3g、[17012]食塩()0.2g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()29.7g
35024	冷や麦・そうめん(汁・残)	[1044]ゆでそうめん・ゆでひやむぎ()250g、[6226]根深ねぎ()5g、[6103]しょうが()2g、[17029]ストレートめんつゆ()9.6g
35025	山かけうどん(汁・残)	[1039]ゆでうどん()230g、[2022]いちょういも()60g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()3.2g、[17012]食塩()0.3g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()32.4g
35026	山かけそば(汁・残)	[1128]ゆでそば()200g、[2022]いちょういも()60g、[6226]根深ねぎ()5g、[17007]濃口しょうゆ()3g、[17012]食塩()0.2g、[3003]上白糖0.3g、[17021]かつお昆布だし()29.7g
35051	五目中華そば・五目ラーメン(汁・残)	[1047]生中華めん(B)120g、[11129]豚ばら(B)20g、[12004]鶏卵(B)25g、[6020]さやえんどう(B)5g、[6151]たけのこ水煮缶()5g、[6214]人参・皮むき(B)10g、[6226]根深ねぎ(B)10g、[6233]白菜(B)40g、[14006]調合油()3g、[17007]濃口しょうゆ()1.9g、[17025]中華だし()33.8g、[17012]食塩()0.5g、[17028]顆粒風味調味料()0.1g、
35052	タンメン(汁・残)	[1047]生中華めん(B)120g、[11129]豚ばら(B)30g、[6214]人参・皮むき(B)10g、[6233]白菜(B)70g、[6289]ブラックマッペもやし(B)20g、[8006]乾燥きくらげ(B)0.5g、[14006]調合油()3g、[17007]濃口しょうゆ()1.9g、[17025]中華だし()33.8g、[17012]食塩()0.5g、[17028]顆粒風味調味料()0.1g、

食品番号	名 称	食品構成(1人前中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
35053	チャーシュー麺(汁・残)	[1047]生中華めん(B)120g、[11195]焼き豚()60g、[6152]しなちく(塩抜き塩蔵)()5g、[6226]根深ねぎ()10g、[17007]濃口しょうゆ()1.9g、[17025]中華だし()33.8g、[17012]食塩()0.5g、[17028]顆粒風味調味料()0.1g、
35054	チャンポン(汁・残)	[1047]生中華めん(B)120g、[10345]するめいか(B)20g、[11129]豚ばら(B)30g、[10384]なると(B)16g、[6214]人参・皮むき(B)10g、[6226]根深ねぎ(B)30g、[6233]白菜(B)40g、[8006]乾燥きくらげ(B)0.5g、[14006]調合油()3g、[2034]かたくり粉(B)0.4g、[17007]濃口しょうゆ()1.9g、[17025]中華だし()15g、[17012]食塩()0.3g、
35055	中華そば(しょうゆラーメン)(汁・残)	[1047]生中華めん(B)120g、[11195]焼き豚()20g、[6152]しなちく(塩抜き塩蔵)()10g、[6226]根深ねぎ()5g、[9004]焼きのり/詳細不明の「のり」()1g、[17007]濃口しょうゆ()1.9g、[17025]中華だし()33.8g、[17012]食塩()0.5g、[17028]顆粒風味調味料()0.1g、
35057	みそラーメン(汁・残)	[1047]生中華めん(B)120g、[11129]豚ばら(B)20g、[6061]キャベツ(B)20g、[6214]人参・皮むき(B)10g、[6289]ブラックマッペもやし(B)30g、[14006]調合油()2g、[17045]淡色辛みそ()3.6g、[17025]中華だし()33.8g、[17012]食塩()0.4g、
35058	ワンタン麺(汁・残)	[1047]生中華めん(B)120g、[1075]しゅうまいの皮(B)40g、[11163]豚ひき肉(B)40g、[6226]根深ねぎ(B)15g、[6103]しょうが(B)1.2g、[17012]食塩()0.5g、[17064]白こしょう()0.1g、[14006]調合油()3g、[17007]濃口しょうゆ()1.9g、[17025]中華だし()33.8g、[17028]顆粒風味調味料()0.1g、
35501	そば、うどん(汁)	[17007]濃口しょうゆ()27g、[17012]食塩()2.2g、[3003]上白糖()2.7g、[17021]かつお昆布だし()270g
35511	中華そば(スープ・塩)	[17025]中華だし()270g、[17012]食塩()7.3g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g
35512	中華そば(スープ・醤油)	[17007]濃口しょうゆ()15.4g、[17025]中華だし()270g、[17012]食塩()4.3g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、
35513	中華そば(スープ・みそ)	[17045]淡色辛みそ()28.9g、[17025]中華だし()270g、[17012]食塩()2.8g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、