

平成13年国民栄養調査「惣菜」の食品構成

2001.10.30

食品番号	名 称	食品構成(100g中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
40001	いかめし	[1088]めし()40g、[10345]するめいか(B)47g、[16025]本みりん()6g、[17007]濃口しょうゆ()6g、[3003]上白糖()1g、
40002	栗おこわ	[1088]めし()75.6g、[5010]栗(B)21.8g、[16001]清酒()2g、[17012]食塩()0.5g、[5018]ごま(炒り)()0.1g、
40003	山菜おこわ	[1088]めし()80g、[17007]濃口しょうゆ()4.3g、[16001]清酒()1.1g、[6123]干しぜんまい(ゆで)()7.2g、[6325]ワラビ(ゆで)()7.2g、
40004	雑炊	[1088]めし()57.5g、[12004]鶏卵(B)21g、[10379]蒸しかまぼこ(B)5.8g、[6226]根深ねぎ(B)3.8g、[8016]ぶなしめじ(B)7.7g、[17007]濃口しょうゆ()3.8g、[17028]頭粒風味調味料()0.4g、
40005	たきこみ御飯	[1088]めし()71.9g、[8011]生しいたけ(B)2g、[6084]ごぼう(B)5g、[6214]人参・皮むき(B)4g、[2003]板こんにゃく(B)7.4g、[11219]鶏むね(B)4g、[16001]清酒()2.9g、[3003]上白糖()0.6g、[17007]濃口しょうゆ()1.5g、[17012]食塩()0.8g、[6278]糸みつば()0.5g、
40031	中華ちまき	[1088]めし()66g、[8014]干しいたけ(ゆで)()4g、[3003]上白糖()2.3g、[17007]濃口しょうゆ()2.4g、[14002]ごま油()2.1g、[16001]清酒()3.9g、[17012]食塩()0.7g、[12003]うずら卵水煮缶詰()8.5g、[11129]豚ばら(X)10.5g、
40051	ドリア	[1088]めし()33.4g、[10328]芝えび(R)6.9g、[11221]鶏もも(R)6.9g、[13040]プロセスチーズ()5.5g、[6153]玉ねぎ(R)8.4g、[8033]マッシュルーム水煮缶詰()2.8g、[17012]食塩()0.3g、[14006]調合油()1.4g、[1015]薄力粉(B)2.8g、[14017]有塩バター()2.8g、[13003]普通牛乳()27.9g、[17027]固形コンソメ()0.3g、[13038]粉チーズ()0.6g、
40052	ピラフ、チャーハン	[1088]めし()57.5g、[14017]有塩バター()1.3g、[10328]芝えび(B)10.5g、[12004]鶏卵(X)11.5g、[11183]ベーコン(X)1.3g、[6153]玉ねぎ(X)7.8g、[6214]人参・皮むき(X)5.2g、[8033]マッシュルーム水煮缶詰()2.6g、[14006]調合油()1.3g、[17012]食塩()0.7g、[17027]固形コンソメ()0.3g、
40101	アメリカンドック	[11189]フランクフルトソーセージ(X)64.5g、[1024]ホットケーキミックス粉(X)16.1g、[13003]普通牛乳()8.6g、[14006]調合油()10.8g
40102	お好み焼き(ソース付き)	[1015]薄力粉(R)20.2g、[12004]鶏卵(R)8.5g、[2022]いちょういも(R)6.7g、[10345]するめいか(R)6.7g、[10328]芝えび(R)3.4g、[11123]豚ロース(R)6.7g、[6061]キャベツ(R)10.1g、[6226]根深ねぎ(R)3.4g、[14006]調合油()5.1g、[17003]濃厚ソース()6.7g、[10092]かつお削り節()0.3g、[9002]青のり()0.3g、[6104]しょうが(酢漬)()1.7g、
40103	たこ焼き(ソース付き)	[1015]薄力粉(R)28.9g、[12004]鶏卵(R)11.5g、[2022]いちょういも(R)4g、[10362]まだこ(ゆで)()11.5g、[14006]調合油()2.9g、[17003]濃厚ソース()8.6g、[10092]かつお削り節()1.7g、[9002]青のり()0.3g、[6104]しょうが(酢漬)()1.7g、
40131	ギョウザ(かけ調味料含む)	[1074]ぎょうざの皮(R)25.7g、[11163]豚ひき肉(R)32.1g、[6207]にら(R)12.8g、[6061]キャベツ(R)6.4g、[6226]根深ねぎ(R)3.9g、[6233]白菜(R)6.4g、[17012]食塩()0.4g、[6223]にんにく(R)0.2g、[14006]調合油()5.1g、[17007]濃口しょうゆ()3.9g、[17006]ラー油()1.3g、[17015]穀物酢()2g、
40132	マカロニグラタン	[1064]ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ()30.7g、[10328]芝えび(R)9.2g、[11183]ベーコン(R)3.1g、[13040]プロセスチーズ()6.1g、[6153]玉ねぎ(R)9.2g、[8033]マッシュルーム水煮缶詰()3.1g、[1015]薄力粉(B)1.2g、[13003]普通牛乳()30.7g、[14017]有塩バター()3.1g、[17012]食塩(B)0.6g、[1079]乾燥パン粉(R)0.9g、[6239]パセリ(R)0.6g、[13038]粉チーズ()1.5g、
40133	ラザニア	[1064]ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ()27.9g、[11089]牛ひき肉(B)9.1g、[6153]玉ねぎ(B)2.3g、[6214]人参・皮むき(B)2.3g、[14006]調合油()2.3g、[17012]食塩(B)1.1g、[1015]薄力粉(B)1.9g、[17034]トマトピューレー()18.2g、[14017]有塩バター()3.1g、[13003]普通牛乳()30.7g、[13038]粉チーズ()1.1g、
40201	肉じゃが	[2017]じゃがいも(B)46.8g、[11046]牛ばら(B)15.5g、[6153]玉ねぎ(B)15.5g、[16001]清酒()2g、[3003]上白糖()2g、[16025]本みりん()1.5g、[17007]濃口しょうゆ()6g、[6020]さやえんどう(B)1.3g、
40202	牛肉のたたき(かけ調味料含む)	[11047]牛もも(R)74.1g、[17012]食塩()0.2g、[14006]調合油()3.2g、[6003]あさつき()2g、[6223]にんにく()0.5g、[6103]しょうが()2g、[7156]レモン果汁()4g、[6077]クレソン()4g、[17015]穀物酢()4g、[17007]濃口しょうゆ()4g、[17020]昆布だし()2g、
40203	牛肉とピーマンの炒め物(チンジャオロース)	[11047]牛もも(R)33.7g、[16001]清酒()4.2g、[17007]濃口しょうゆ()4.5g、[14006]調合油()7.8g、[2034]片栗粉(X)1g、[6245]青ピーマン(X)29.1g、[6151]たけのこ水煮缶(X)12.9g、[6226]根深ねぎ(X)4.8g、[6223]にんにく(X)0.6g、[17012]食塩()0.1g、[3003]上白糖()0.6g、[14002]ごま油()0.7g

食品番号	名 称	食品構成(100g中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
40204	牛井の具	[11046]牛ばら(B)45.9g、[2005]しらたき(B)19.7g、[6153]玉ねぎ(B)13.1g、[3003]上白糖()4.9g、[17007]濃口しょうゆ()9.8g、[16025]本みりん()6.6g、
40205	ビーフステーキ	[11034]牛かたロース(R)39.3g、[17012]食塩()1g、[14006]調合油()1.5g、[14017]有塩バター()6.6g、[16010]白ワイン()5g、[2017]じゃがいも(B)20g、[6214]人参・皮むき(B)19.1g、[3003]上白糖()1.6g、[6010]さやいんげん(B)6.5g
40206	ハーベキュー(かけ調味料含む)	[11030]牛かた/部位不明の牛肉(R)17.8g、[17012]食塩()0.7g、[11176]ロースハム(R)8.3g、[10313]ほたて貝柱(R)8g、[2017]じゃがいも(B)16.5g、[6153]玉ねぎ(R)8.8g、[6245]青ピーマン(R)5.5g、[6175]スイートコーン(B)8.3g、[8011]生しいたけ(R)10g、[6007]アスパラガス(R)8.3g、[6223]にんにく()0.5g、[14006]調合油()0.5g、[17036]トマトケチャップ()4.4g、[17001]ウスターソース()1.3g、[17015]穀物酢()0.8g、[3003]上白糖()0.8g、
40207	ビーフストロガノフ	[11030]牛かた/部位不明の牛肉(R)21.8g、[17012]食塩()1.2g、[1015]薄力粉(B)1.9g、[14017]有塩バター()2g、[16011]赤ワイン()1.5g、[6153]玉ねぎ(B)13.2g、[14006]調合油()1.7g、[13015]クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)()10.9g、[8033]マッシュルーム水煮缶詰()1.5g、[6214]人参・皮むき(B)1.1g、[11183]ベーコン(B)0.6g、[17026]洋風だし()37.8g、[17034]トマトピューレ()5.8g、
40208	焼肉(かけ調味料含む)	[11034]牛かたロース(R)39.6g、[6214]人参・皮むき(R)7.9g、[6245]青ピーマン(R)7.9g、[6061]キャベツ(R)15.8g、[6153]玉ねぎ(R)7.9g、[628g]ブラックマッペもやし(R)4g、[14006]調合油()5.1g、[3003]上白糖()1.2g、[17007]濃口しょうゆ()4.7g、[16001]清酒()4.7g、[16025]本みりん()1.2g
40209	カレー(レトルト)	[11115]豚かた(B)24.9g、[2017]じゃがいも(B)24.9g、[6153]玉ねぎ(B)20.6g、[6214]人参・皮むき(B)16.6g、[6223]にんにく(B)0.1g、[14006]調合油()4.1g、[17012]食塩()0.5g、[17051]カレールー()8.3g、
40231	串カツ	[11123]豚ロース(X)48.6g、[6153]玉ねぎ(X)21.3g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)5.6g、[1079]乾燥パン粉(X)5.6g、[12004]鶏卵(X)5.6g、[14006]調合油()13g、
40232	酢豚	[11130]豚もも(X)26.8g、[6153]玉ねぎ(X)19.1g、[6214]人参・皮むき(X)11.5g、[6151]たけのこ水煮缶()7.6g、[8014]干しいたけ(ゆで)()2g、[6245]青ピーマン(X)10.3g、[14006]調合油()2.7g、[17012]食塩()0.2g、[3003]上白糖()3.4g、[17036]トマトケチャップ()6.9g、[17007]濃口しょうゆ()1.9g、[17015]穀物酢()5.7g、[2034]かたくり粉(X)1.9g、
40233	天ぷら(豚肉)	[1112g]豚ばら(X)82g、[1015]薄力粉(X)4.1g、[12004]鶏卵(X)4.1g、[14006]調合油()9.8g、
40234	豚カツ(ロース)	[11123]豚ロース(X)77.3g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)4.3g、[1079]乾燥パン粉(X)4.3g、[12004]鶏卵(X)4.3g、[14006]調合油()9.4g、
40235	肉野菜炒め	[11115]豚かた(X)20.2g、[6245]青ピーマン(X)23g、[6214]人参・皮むき(X)9g、[6153]玉ねぎ(X)40.3g、[6223]にんにく(X)1.2g、[14006]調合油()3.5g、[16001]清酒()1.7g、[3003]上白糖()0.3g、[17012]食塩()0.8g
40265	唐揚げ(鶏肉)	[11221]鶏もも(X)82g、[17012]食塩()0.3g、[17007]濃口しょうゆ()3.8g、[2034]かたくり粉(X)4.1g、[14006]調合油()9.8g、
40266	クリームシチュー	[11219]鶏むね(B)13.7g、[6214]人参・皮むき(B)6.5g、[6153]玉ねぎ(B)11.4g、[6054]カフラワー(B)13.5g、[6020]さやえんどう(B)1.4g、[14006]調合油()1g、[14017]有塩バター()3.4g、[17026]洋風だし()32.5g、[17012]食塩()0.3g、[16010]白ワイン()4.1g、[1015]薄力粉(B)2.2g、[13003]普通牛乳()10g、
40267	チキンカツ(かけ調味料含む)	[11219]鶏むね(X)72.5g、[17012]食塩()0.3g、[1015]薄力粉(X)3.4g、[1079]乾燥パン粉(X)3.4g、[12004]鶏卵(X)3.4g、[14006]調合油()8.5g、[17001]ウスターソース()8.5g、
40268	チキンナゲット	[11220]鶏むね(皮なし)(X)65.8g、[17012]食塩()0.4g、[107g]乾燥パン粉(X)8.2g、[1015]薄力粉(X)2.5g、[12004]鶏卵(X)16.5g、[14006]調合油()9g、
40269	筑前煮	[11221]鶏もも(B)19g、[2010]里いも(B)19g、[2003]板こんにゃく(B)10g、[6214]人参・皮むき(B)14g、[6317]れんこん(B)14g、[8014]干しいたけ(ゆで)()1.2g、[14006]調合油()2g、[3003]上白糖()2g、[16001]清酒()1.5g、[17007]濃口しょうゆ()6g、[16025]本みりん()1.5g、
40270	鶏つくね煮	[11230]鶏ひき肉(B)59g、[6153]玉ねぎ(B)18.1g、[3003]上白糖()3g、[17012]食塩()0.2g、[17007]濃口しょうゆ()6g、[16025]本みりん()5g、
40271	照り煮(鶏肉)	[11219]鶏むね(B)78.8g、[3003]上白糖()1.6g、[16001]清酒()3.9g、[17007]濃口しょうゆ()9.4g、[16025]本みりん()6.3g、

食品番号	名 称	食品構成(100g中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
40272	焼きとり	[11232]鶏肝臓(R)45g、[11221]鶏もも(R)45g、[17007]濃口しょうゆ()6g、[16025]本みりん()2g、[13003]上白糖()2g、
40273	治部煮	[11208]かも皮なし(B)32.4g、[2003]板こんにゃく(B)16.2g、[6084]ごぼう(B)16.2g、[6214]人参・皮むき(B)16.2g、[8011]生しいたけ(B)3g、[6103]しょうが()0.5g、[1015]薄力粉(B)3g、[3003]上白糖()0.4g、[16001]清酒()2.2g、[16025]本みりん()2.6g、[17007]濃口しょう()7.2g、[17028]顆粒風味調味料()0.1g、
40291	ミートコロッケ	[2017]じゃがいも(B)46.8g、[11089]牛ひき肉(X)10g、[11163]豚ひき肉(X)10g、[6153]玉ねぎ(X)5g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)3.6g、[12004]鶏卵(X)3.6g、[1079]乾燥パン粉(X)3.6g、[14006]調合油()9g、
40292	しゅうまい	[1075]しゅうまいの皮(X)24.3g、[11163]豚ひき肉(X)43g、[6153]玉ねぎ(X)5g、[14016]ラート()10g、[2034]かたくり粉(X)9.3g、[12004]鶏卵(X)1.9g、[17012]食塩()0.9g、[6026]グリーンピース水煮缶()5.6g、
40293	春巻き	[11130]豚もも(B)21g、[17007]濃口しょうゆ()2.7g、[16001]清酒()1.8g、[2034]かたくり粉(B)2.2g、[6151]たけのこ水煮缶()16.8g、[8014]干しいたけ(ゆで)()2.1g、[6289]ブラックマッペ もやし(B)15g、[6207]にら(B)11.7g、[14006]調合油()9g、[17012]食塩()0.3g、[1074]ぎょうざの皮(X)17.5g、
40294	ハンバーグ(かけ調味料含む)	[11089]牛ひき肉(R)25.4g、[11163]豚ひき肉(R)25.4g、[6153]玉ねぎ(R)25.4g、[13003]普通牛乳()4.5g、[1079]乾燥パン粉(R)4.5g、[12004]鶏卵(R)4.5g、[17012]食塩()0.7g、[14006]調合油()3.2g、[17001]ウスターソース()3.2g、[17036]トマトケチャップ()3.2g、
40295	ミートボール	[11163]豚ひき肉(X)30g、[11230]鶏ひき肉(X)19.3g、[6153]玉ねぎ(X)30g、[12004]鶏卵(X)6.4g、[2034]かたくり粉(X)1.3g、[17007]濃口しょうゆ()3.9g、[17012]食塩()0.6g、[14006]調合油()8.5g、
40296	メンチカツ	[6153]玉ねぎ(X)8.2g、[11089]牛ひき肉(X)25g、[11163]豚ひき肉(X)25g、[17012]食塩()0.5g、[1079]乾燥パン粉(X)10.5g、[13003]普通牛乳()11.5g、[12004]鶏卵(X)7.3g、[1015]薄力粉(X)4g、[14006]調合油()10g、
40297	ロールキャベツ	[11089]牛ひき肉(B)12.5g、[11163]豚ひき肉(B)12.5g、[6153]玉ねぎ(B)18.7g、[1079]乾燥パン粉(B)2.5g、[13003]普通牛乳()6.2g、[12004]鶏卵(B)6.2g、[17012]食塩()0.5g、[6061]キャベツ(B)37.4g、[17027]固形コンソメ()1.2g、[17036]トマトケチャップ()2.6g、
40301	揚げ魚甘酢あんかけ	[10272]メルルーサ(X)58.3g、[14006]調合油()6g、[6151]たけのこ水煮缶()5g、[6214]人参・皮むき(B)5g、[6245]青ピーマン(B)5g、[8014]干しいたけ(ゆで)3.6g、[3003]上白糖()6.7g、[17012]食塩()0.5g、[17007]濃口しょうゆ()1.8g、[17015]穀物酢()1.8g、[2034]かたくり粉(B)7.6g、
40302	いかリング揚げ	[10345]するめいか(X)58.3g、[17012]食塩()0.5g、[2034]かたくり粉(X)8.2g、[14006]調合油()8.3g、
40303	いかフライ	[10345]するめいか(X)77.3g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)4.3g、[12004]鶏卵(X)4.3g、[1079]乾燥パン粉(X)4.3g、[14006]調合油()9.4g、
40304	えびフライ	[10321]くるまえび・養殖(X)77.3g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)4.3g、[12004]鶏卵(X)4.3g、[1079]乾燥パン粉(X)4.3g、[14006]調合油()9.4g、
40305	かきフライ	[10292]かき・養殖(X)77.3g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)4.3g、[12004]鶏卵(X)4.3g、[1079]乾燥パン粉(X)4.3g、[14006]調合油()9.4g、
40306	かにクリームコロッケ	[10337]ずわいがに水煮缶詰()15g、[13003]普通牛乳()15g、[14017]有塩バター()15g、[1015]薄力粉(X)19.6g、[6180]ホールカーネルコーン缶()15g、[17012]食塩()0.3g、[12004]鶏卵(X)4.6g、[1079]乾燥パン粉(X)4.6g、[14006]調合油()9.4g、
40307	かにつめフライ	[10336]ずわいがに(ゆで)77.3g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)4.3g、[12004]鶏卵(X)4.3g、[1079]乾燥パン粉(X)4.3g、[14006]調合油()9.4g、
40308	魚フライ	[10205]まだら(X)77.3g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)4.3g、[12004]鶏卵(X)4.3g、[1079]乾燥パン粉(X)4.3g、[14006]調合油()9.4g、
40309	かき揚げ	[10328]芝えび(X)20g、[6153]玉ねぎ(X)28g、[6278]糸みつば(X)4.6g、[6214]人参・皮むき(X)19g、[1015]薄力粉(X)11g、[12004]鶏卵(X)6.6g、[17012]食塩()0.3g、[14006]調合油()10.5g、
40310	天ぷら(いか・えび)	[10329]ブラックタイガー・養殖(X)42g、[10345]するめいか(X)40g、[401015]薄力粉(X)4.1g、[12004]鶏卵(X)4.1g、[14006]調合油()9.8g、

食品番号	名 称	食品構成(100g中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
40311	天ぷら(きす)	[10109]きす(X)82g、[1015]薄力粉(X)4.1g、[12004]鶏卵(X)4.1g、[14006]調合油()9.8g、
40312	天ぷら(きす・えび・野菜)	[10109]きす(X)20g、[10329]ブラックタイガー・養殖(X)20g、[2006]さつまいも(X)31g、[6093]ししとうがらし(X)11g、[1015]薄力粉(X)4.1g、[12004]鶏卵(X)4.1g、[14006]調合油()9.8g、
40313	魚南蛮漬	[10003]まあじ(X)58.3g、[6153]玉ねぎ()22.7g、[6226]根深ねぎ()1.9g、[6172]乾燥とうがらし()0.3g、[17015]穀物酢()6.5g、[13003]上白糖()0.6g、[17012]食塩()0.4g、[17007]濃口しょうゆ()0.6g、[1015]薄力粉(X)2.9g、[14006]調合油()5.8g、
40314	うま煮	[10386]さつま揚げ(B)18g、[6134]大根・皮むき(B)40.8g、[6214]人参・皮むき(B)13.4g、[3003]上白糖()7.2g、[16001]清酒()4g、[17007]濃口しょうゆ()6g、[17028]顆粒風味調味料()0.1g、
40315	おでん(しょうゆ味)	[10386]さつま揚げ(B)5.9g、[10385]はんぺん(B)5.9g、[1069]竹輪ふ(B)4.7g、[10381]焼き竹輪(B)4.7g、[10383]つみれ(B)2.9g、[2003]板こんにゃく(B)8.5g、[12004]鶏卵(B)5.9g、[6134]大根・皮むき(B)14.7g、[17012]食塩()0.9g、[3003]上白糖()0.6g、[17007]濃口しょうゆ()3.5g、[16025]本みりん()0.6g、[17028]顆粒風味調味料()0.1g、
40316	魚角煮	[10087]秋かつお(B)70.6g、[6103]しょうが(B)3.5g、[3003]上白糖()3.5g、[16001]清酒()4.9g、[16025]本みりん()3.5g、[17007]濃口しょうゆ()6g、
40317	さしみ盛り合わせ (かけ調味料含む)	[10193]まだい・養殖()30g、[10253]くろまぐろ赤身()20g、[10319]あまえび()20g、[10362]まだこ(ゆで)()20g、[17007]濃口しょうゆ()9g、[17081]練りわさび()1g、
40318	魚塩焼き	[10003]まあじ(R)99g、[17012]食塩()1g、
40319	サザエのつぼ焼き	[10295]さざえ(R)84g、[16001]清酒()9g、[17007]濃口しょうゆ()2g、[7156]レモン果汁()5g、
40320	中華丼の具	[10345]するめいか(B)13.2g、[10328]芝えび(B)13.2g、[11129]豚ばら(B)20g、[12003]うずら卵水煮缶詰()9.9g、[6151]たけのこ水煮缶()6.6g、[6214]人参・皮むき(B)3.3g、[6226]根深ねぎ(B)3.3g、[6233]白菜(B)13.3g、[6245]青ピーマン(B)3.3g、[8014]干しいたけ(ゆで)()3.3g、[14006]調合油()4g、[2034]かたくり粉(B)2g、[17007]濃口しょうゆ()3.3g、[17012]食塩()1g、[17028]顆粒風味調味料()0.3g、
40321	魚の照り焼き	[10241]ぶり(R)85g、[17007]濃口しょうゆ()5g、[16025]本みりん()10g、
40322	鍋物	[10205]まだら(B)15g、[4032]木綿豆腐(B)15g、[2005]しらたき(B)8g、[6233]白菜(B)15g、[6099]しゅんぎく(B)15g、[6214]人参・皮むき(B)6g、[8011]生しいたけ(B)8g、[17012]食塩()0.5g、[17007]濃口しょうゆ()2.5g、[17020]昆布だし()15g、
40323	煮魚	[10100]まがれい(B)72.4g、[3003]上白糖()5g、[16001]清酒()4g、[16025]本みりん()4g、[17007]濃口しょうゆ()6g、[17028]顆粒風味調味料()0.1g、
40324	八宝菜	[10345]するめいか(B)6.8g、[10328]芝えび(B)13.2g、[11129]豚ばら(B)13.2g、[12003]うずら卵水煮缶詰()9g、[6020]さやえんどう(B)3.5g、[6151]たけのこ水煮缶()13.2g、[6214]人参・皮むき(B)5.5g、[6233]白菜(B)13.2g、[8007]乾燥きくらげ(ゆで)()2.4g、[8014]干しいたけ(ゆで)()2.7g、[14006]調合油()5.8g、[17012]食塩()0.3g、[2034]かたくり粉(B)1.3g、[3003]上白糖()0.9g、[16001]清酒()6.3g、[17007]濃口しょうゆ()2.7g、
40325	魚のホイル焼き	[10205]まだら(R)49.3g、[17012]食塩()1g、[8011]生しいたけ(R)8.1g、[6153]玉ねぎ(R)24.5g、[6245]青ピーマン(R)12.3g、[14017]有塩バター()1.6g、[7156]レモン果汁()2.4g、[6239]パセリ(R)0.8g、
40326	マリネ	[10003]まあじ(X)43g、[6153]玉ねぎ()23g、[6214]人参・皮むき()7.7g、[6245]青ピーマン()4.3g、[17012]食塩()1g、[1015]薄力粉(X)7g、[17015]穀物酢()7g、[14006]調合油()7g、
40327	みそ煮	[10154]まさば(B)61g、[6103]しょうが(B)1.7g、[17046]赤色辛みそ()6.5g、[3003]上白糖()8.7g、[16001]清酒()13g、[17007]濃口しょうゆ()2.6g、
40328	吉野煮	[10321]くろまえび・養殖(B)63.5g、[16001]清酒()12g、[17007]濃口しょうゆ()5g、[16025]本みりん()10g、[3003]上白糖()6g、[17028]顆粒風味調味料()5g、[2034]かたくり粉(B)3g、
40401	厚焼き卵	[12004]鶏卵(R)83g、[17021]かつお・昆布だし()10g、[17012]食塩()0.5g、[3003]上白糖()4.5g、[14006]調合油()2g、

食品番号	名 称	食品構成(100g中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
40402	オムレツ(かけ調味料含む)	[12004]鶏卵(X)50.1g、[11163]豚ひき肉(X)16.3g、[6153]玉ねぎ(X)21.8g、[14006]調合油1.6g、[17012]食塩()0.4g、[17036]トマトケチャップ()9.8g、
40403	かに玉(フーヨーハイ)	[12004]鶏卵(R)49g、[10337]ずわいがに水煮缶詰()18.6g、[6226]根深ねぎ(X)2.7g、[6151]たけのこ水煮缶()7.1g、[6026]クリンピース水煮缶()8.1g、[17012]食塩()1g、[17025]中華だし()0.3g、[17007]濃口しょうゆ()27g、[3003]上白糖()1.3g、[6103]しょうが(B)0.5g、[17015]穀物酢()1.4g、[2034]かたくり粉(B)1.3g、[14006]調合油()7.1g、
40404	茶碗蒸し	[12004]鶏卵(X)30g、[17021]かつお・昆布だし()31.4g、[16025]本みりん()2.8g、[17012]食塩()0.5g、[17007]濃口しょうゆ()1.8g、[16001]清酒()1.8g、[11221]鶏もも(X)10g、[1037g]蒸しかまぼこ(X)7g、[5008]ぎんなん(生)(X)5.5g、[8011]生しいたけ(X)6.4g、[6278]糸みつば(X)2.8g、
40405	ハムエッグ	[12004]鶏卵(R)73.6g、[11178]プレスハム(R)21.9g、[14006]調合油()4g、[17012]食塩()0.5g、
40501	豆腐あんかけ煮	[4032]木綿豆腐(B)48.4g、[11163]豚ひき肉(B)9.5g、[6151]たけのこ水煮缶()6.3g、[6214]人参・皮むき(B)6.3g、[6245]青ピーマン(B)5.6g、[6289]ブラックマッペもやし(B)9.5g、[8014]干しいたけ(ゆで)()3.2g、[14006]調合油()2.4g、[3003]上白糖()1.6g、[2034]かたくり粉(B)1.6g、[17007]濃口しょうゆ()5.6g、
40502	炒り豆腐	[4032]木綿豆腐(X)69.8g、[12004]鶏卵(X)12.5g、[6226]根深ねぎ(X)10g、[14006]調合油()1.5g、[3003]上白糖()2g、[17007]濃口しょうゆ()4g、[17012]食塩()0.2g、
40503	卵の花炒め	[4051]おから(新製法)(X)53.6g、[6214]人参・皮むき(X)16.2g、[6103]しょうが(X)2.6g、[8011]生しいたけ(X)3.2g、[6003]あさつき(X)2.6g、[14006]調合油()3.4g、[3003]上白糖()3.4g、[16001]清酒()8.6g、[17007]濃口しょうゆ()6g、[17028]顆粒風味調味料()0.4g、
40504	白和え	[4032]木綿豆腐(B)35.6g、[2003]板こんにゃく(B)44.5g、[6020]さやえんどう(B)8.9g、[6214]人参・皮むき(B)3.6g、[5008]ぎんなん(生)(B)1.8g、[3003]上白糖()3.6g、[17012]食塩()0.7g、[17007]濃口しょうゆ()1.3g、
40505	豆腐田楽	[4032]木綿豆腐(B)77.4g、[17046]赤色辛みそ()6.2g、[3003]上白糖()8.2g、[16025]本みりん()7.7g、[5018]ごま(炒り)()0.5g、
40506	麻婆豆腐	[11089]牛ひき肉(B)15.3g、[4032]木綿豆腐(B)60.2g、[6226]根深ねぎ(B)7.5g、[6103]しょうが(B)1g、[6223]にんにく(B)0.5g、[14006]調合油()2.5g、[17012]食塩()0.3g、[2034]かたくり粉(B)1g、[3003]上白糖()0.5g、[17046]赤色辛みそ()1.5g、[16001]清酒()1.5g、[17007]濃口しょうゆ()5g、[17028]顆粒風味調味料()0.2g、[17004]トウバンジャン()1.5g、[17006]ラー油()1.5g、
40601	さつまいも飴煮	[2006]さつまいも(B)76.3g、[3005]グラニュー糖()15.3g、[14006]調合油()7.6g、[17007]濃口しょうゆ()0.8g、
40621	フレンチフライドポテト(塩味)	[2017]じゃがいも(B)90.5g、[14006]調合油()9g、[17012]食塩()0.5g、
40622	ポテトコロッケ	[2017]じゃがいも(B)62g、[11163]豚ひき肉(X)8g、[6153]玉ねぎ(X)10g、[17012]食塩()0.3g、[12004]鶏卵(X)3.9g、[1015]薄力粉(X)3.9g、[1079]乾燥パン粉(X)3.9g、[14006]調合油()10g、
40701	ごぼうサラダ(ごま・マヨネーズ)	[6084]ごぼう(B)69.5g、[6313]サラダ菜()9.7g、[17012]食塩()0.5g、[17043]マヨネーズ(卵黄型)()13.9g、[5018]ごま(炒り)()6.9g、
40702	大根サラダ(和風ドレッシング)	[6134]大根・皮むき()79g、[6128]かいわれだいこん()5g、[10091]かつお節()1g、[17039]ノンオイル和風ドレッシング()15g、
40703	たまごサラダ(フレンチドレッシング)	[12004]鶏卵(B)18.8g、[6263]ブロッコリー(B)22.6g、[6182]トマト()22.6g、[6312]レタス()22.6g、[17040]フレンチドレッシング()15g、
40704	ツナとコーンのサラダ(マヨネーズ)	[10264]まぐろ油漬缶詰ホワイト()10.9g、[11178]プレスハム()7.3g、[6312]レタス()36.4g、[6065]きゅうり()11.8g、[6182]トマト()10.9g、[6180]ホールカーネルコーン缶()6.4g、[6153]玉ねぎ()3.6g、[17012]食塩()0.5g、[17043]マヨネーズ(卵黄型)()12.7g、
40705	フルーツサラダ(ヨーグルト)	[13025]プレーンヨーグルト()36.6g、[6312]レタス()9.2g、[7107]バナナ()21.7g、[7148]りんご()15.8g、[7035]みかん缶詰(果肉)()16.7g、
40706	ポテトサラダ(マヨネーズ)	[2017]じゃがいも(B)53.5g、[6214]人参・皮むき(B)7.8g、[6065]きゅうり()15.3g、[12004]鶏卵(B)15.3g、[17012]食塩()0.7g、[17043]マヨネーズ(卵黄型)()7.7g、

食品番号	名 称	食品構成(100g中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
40707	マカロニサラダ	[1064]ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ() 49g、[11178]プレスハム() 8.2g、[6065]きゅうり() 8.2g、[6153]玉ねぎ() 8.2g、[6312]レタス() 14.7g、[17043]マヨネーズ(卵黄型)() 11.4g、[17012]食塩() 0.6g、
40708	マセド・アンサラダ(マヨネーズ)	[2017]じゃがいも(B)37.5g、[6214]人参・皮むき(B)11.3g、[6065]きゅうり() 11.3g、[6153]玉ねぎ() 7.5g、[6182]トマト() 22.5g、[17043]マヨネーズ(卵黄型)() 9.8g、[17012]食塩() 0.6g、
40709	盛り合わせサラダ(マヨネーズ)	[6182]トマト() 40g、[6065]きゅうり() 25g、[6312]レタス() 25g、[17043]マヨネーズ(卵黄型)() 15g、
40731	ごま和え	[6267]ほうれんそう(B)85g、[5018]ごま(炒り)() 7.5g、[3003]上白糖() 2.5g、[17007]濃口しょうゆ() 5g、
40732	きゅうりとわかめの酢の物	[6065]きゅうり() 65g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)() 20g、[3003]上白糖() 1.6g、[17012]食塩() 0.2g、[17007]濃口しょうゆ() 3.5g、[17015]穀物酢() 6.4g、
40733	中華風酢の物	[11178]プレスハム() 5.7g、[2040]はるさめ(B)10.7g、[6065]きゅうり() 17.9g、[6214]人参・皮むき(B)17.9g、[6289]ブラックマッペもやし(B)25g、[10370]くらげ(塩蔵塩抜き)(B)10.7g、[501]ごま(炒り)() 1g、[14006]調合油() 2.1g[3003]上白糖() 1g、[17007]濃口しょうゆ() 5.8g、[17015]穀物酢() 2.2g、
40734	なます	[6134]大根・皮むき() 70.3g、[6214]人参・皮むき() 12g、[3003]上白糖() 5g、[17012]食塩() 0.7g、[17015]穀物酢() 12g、
40735	ナムル	[6065]きゅうり() 30g、[6134]大根・皮むき() 12g、[6287]大豆もやし(B)20g、[6267]ほうれんそう(B)12g、[6123]干しぜんまい(ゆで)() 17g、[14006]調合油() 4g、[17012]食塩() 0.2g、[17007]濃口しょうゆ() 4.8g、
40751	切干し炒め煮	[6136]切干し大根(B)10.5g、[4040]油揚げ(B)10.5g、[6214]人参・皮むき(B)12.6g、[6020]さやえんどう(B)3.3g、[14006]調合油() 2.9g、[3003]上白糖() 3.5g、[17007]濃口しょうゆ() 6.7g、
40752	きんぴらごぼう	[6084]ごぼう(X)50.8g、[6214]人参・皮むき(X)20.5g、[6172]乾燥とうがらし(X)0.1g、[14006]調合油() 3.6g、[3003]上白糖() 4.5g、[16001]清酒() 8.6g、[17007]濃口しょうゆ() 5g、[16025]本みりん() 6.9g、
40753	五目煮	[4024]ゆで大豆() 24g、[2003]板こんにゃく(B)16.6g、[6084]ごぼう(B)8.9g、[6151]たけのこ水煮缶() 17.7g、[6214]人参・皮むき(B)13.3g、[8011]生しいたけ(B)3.2g、[9019]干し利尻こんぶ(B)2.7g、[3003]上白糖() 3g、[17012]食塩0.3g、[17007]濃口しょうゆ() 5.6g、[17028]顆粒風味調味料() 0.7g、
40754	煮しめ	[2010]里いも(B)30g、[4042]凍り豆腐(B)2g、[6084]ごぼう(B)27g、[6214]人参・皮むき(B) 10g、[8014]干しいたけ(ゆで)() 3g、[3003]上白糖() 2g、[17007]濃口しょうゆ() 6g、[17028]顆粒風味調味料() 0.5g、
40755	ひじき煮	[9031]干しひじき(B)8.4g、[6214]人参・皮むき(B)22.2g、[14006]調合油() 5.3g、[17007]濃口しょうゆ() 8g、[16025]本みりん() 4.1g、[4040]油揚げ(B)9.6g、[3003]上白糖() 3.6g、
40756	麻婆茄子	[6191]なす(B)61.6g、[11163]豚ひき肉12.3g、[6226]根深ねぎ(B)2.5g、[6223]にんにく(B)0.5g、[6103]しょうが(B)0.5g、[14006]調合油() 1.5g、[17004]トウバンジャン() 0.5g、[17007]濃口しょうゆ() 3g、[16001]清酒() 3g、[17046]赤色辛みそ() 1g、[3003]上白糖() 1g、[2034]かたくり粉(B)0.5g、
40757	野菜炒め	[6061]キャベツ(X)45g、[6153]玉ねぎ(X)18.6g、[6214]人参・皮むき(X)13.2g、[6245]青ピーマン(X)16.6g、[14006]調合油() 3.3g、[17012]食塩() 0.3g、[17007]濃口しょうゆ() 3g、
40781	茄子はさみ揚げ	[6191]なす(X)51.7g、[11163]豚ひき肉(X) 27.4g、[12004]鶏卵(B)8.9g、[17012]食塩() 0.7g、[1015]薄力粉(X)5.5g、[14006]調合油() 11.1g、
40782	天ぷら(野菜)	[2006]さつまいも(X) 30g、[6191]なす(X) 20g、[6214]人参・皮むき(X)10g、[6245]青ピーマン(X)12g、[8011]生しいたけ(X)10g、[1015]薄力粉(X)4.1g、[12004]鶏卵 4.1g、[14006]調合油() 9.8g、
40801	しじみのみそ汁	[10297]しじみ(B)10g、[17021]かつお・昆布だし() 83g、[17046]赤色辛みそ() 7g、
40802	じゃがいものみそ汁	[2017]じゃがいも(B)20g、[6153]玉ねぎ(B)8.9g、[6226]根深ねぎ(B)1.3g、[17021]かつお・昆布だし() 64.4g、[17046]赤色辛みそ() 5.4g、
40803	豆腐のみそ汁	[4032]木綿豆腐(B)20g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)10g、[6226]根深ねぎ(B)1.4g、[17021]かつお・昆布だし() 63g、[17046]赤色辛みそ() 5.6g、

食品番号	名 称	食品構成(100g中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
40804	豚汁	[11129]豚ばら(B)8g、[2010]里いも(B)5g、[2003]板こんにゃく(B)5g、[4032]木綿豆腐(B)8g、[4040]油揚げ(B)2g、[6134]大根・皮むき(B)5g、[6214]人参・皮むき(B)2g、[6084]ごぼう(B)2g、[6226]根深ねぎ(B)0.5g、[14006]調合油()0.5g、[17046]赤色辛みそ()5.4g、[17021]かつお・昆布だし()56.6g、
40805	わかめのみそ汁	[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)9g、[6226]根深ねぎ(B)4g、[17021]かつお・昆布だし()81g、[17046]赤色辛みそ()6g、
40821	貝の潮汁	[10306]はまぐり(B)25g、[6278]糸みつば(B)1.5g、[16001]清酒()10.3g、[17012]食塩()0.5g、[17020]昆布だし()62.7g、
40822	お吸い物	[1066]観世ふ小町ふ(B)2g、[6278]糸みつば(B)8g、[17020]昆布だし()79g、[17012]食塩()0.5g、[17008]うす口しょうゆ()2g、[7142]ゆず(皮)(B)1.5g、
40823	魚のすまし汁	[10205]まだら(B)16g、[6278]糸みつば(B)2.7g、[17020]昆布だし()79.9g、[17012]食塩()0.6g、[17008]うす口しょうゆ()0.5g、[7142]ゆず(皮)(B)0.3g、
40841	中華スープ	[11227]鶏ささ身(B)13.5g、[6226]根深ねぎ(B)5g、[17012]食塩()0.5g、[17025]中華だし()75g、[5018]ごま(炒り)()0.5g、[9045]わかめ(塩蔵塩抜き)(B)5g、[14002]ごま油()0.5g、
40842	中華風たまごスープ	[12004]鶏卵(B)11g、[6179]クリームコーン缶()22g、[17012]食塩()0.4g、[17025]中華だし()66.6g、
40861	コンソメスープ	[11183]ベーコン(B)7.2g、[6061]キャベツ(B)20g、[6153]玉ねぎ(B)20g、[6214]人参・皮むき(B)20g、[14006]調合油()2g、[17012]食塩()0.8g、[17026]洋風だし()30g、
40862	ポタージュ	[6180]ホールカーネルコーン缶()20g、[6153]玉ねぎ(B)20g、[13003]普通牛乳()17.3g、[1015]薄力粉(B)5.3g、[14017]有塩バター()3g、[17012]食塩()0.8g、[17026]洋風だし()33.6g、
40863	ミネストローネ	[6214]人参・皮むき(B)7.3g、[6153]たまねぎ(B)2.9g、[6038]かぶ・皮むき(B)2.4g、[2017]じゃがいも(B)4.9g、[6182]トマト(B)8.2g、[6061]キャベツ(B)7.3g、[6026]グリーンピース水煮缶()2.9g、[1064]ゆでマカロニ・ゆでスパゲッティ()13.2g、[17026]洋風だし()48.8g、[13038]粉チーズ()1.2g、[6239]パセリ()0.2g、[14017]有塩バター()0.6g、[17012]食塩()0.8g、
40901	チョコレートパフェ	[13043]アイスクリーム(普通脂肪)()61.5g、[15116]ミルクチョコレート()10.3g、[7107]バナナ()15.4g、[7072]さくらんぼ缶詰()2.6g、[13015]クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)()10.2g、
40902	フルーツパフェ	[13043]アイスクリーム(普通脂肪)()55.7g、[7107]バナナ()14g、[7102]ペインアップル缶詰()9.3g、[7072]さくらんぼ缶詰()2.3g、[13015]クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)()9.3g、[7013]イチゴシジャム(高糖度)()4.7g、[1137]コーンフレーク()4.7g、
40903	フルーツポンチ	[7102]ペインアップル缶詰()20g、[7072]さくらんぼ缶詰()5g、[7148]りんご()20g、[7054]キウイフルーツ()15g、[16054]サイダー()40g、
40951	フルーツみつ豆	[3003]上白糖()9g、[9028]寒天(ゼリー状)()10g、[7102]ペインアップル缶詰()15g、[7148]りんご()15g、[7072]さくらんぼ缶詰()8g、[7035]みかん缶詰(果肉)()25g、[4012]乾燥えんどう(B)6.5g、
40952	ぜんざい(もち入り)	[4003]ゆであずき缶()40g、[17012]食塩()0.2g、[1117]もち(R)20g、
45131	キョウザ(半調理品)	[1074]ぎょうざの皮(R)29.6g、[11163]豚ひき肉(R)36.4g、[6207]にら(R)14.6g、[6061]キャベツ(R)7.3g、[6226]根深ねぎ(R)4.4g、[6233]白菜(R)7.3g、[17012]食塩()0.4g、[6223]にんにく(R)0.2g、
45231	串カツ(半調理品)	[11123]豚ロース(X)55.8g、[6153]玉ねぎ(X)24.5g、[17012]食塩()0.5g、[1015]薄力粉(X)6.4g、[1079]乾燥パン粉(X)6.4g、[12004]鶏卵(X)6.4g、
45234	豚カツ(ロース)(半調理品)	[11123]豚ロース(X)85.5g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)4.7g、[1079]乾燥パン粉(X)4.7g、[12004]鶏卵(X)4.7g
45267	チキンカツ(半調理品)	[11219]鶏むね(X)87.4g、[17012]食塩()0.3g、[1015]薄力粉(X)4.1g、[1079]乾燥パン粉(X)4.1g、[12004]鶏卵(X)4.1g、
45291	ミートコロッケ(半調理品)	[2017]じゃがいも(B)56.6g、[11089]牛ひき肉(X)12g、[11163]豚ひき肉(X)12g、[6153]玉ねぎ(X)6g、[17012]食塩()0.5g、[1015]薄力粉(X)4.3g、[12004]鶏卵(X)4.3g、[1079]乾燥パン粉(X)4.3g、
45293	春巻き(半調理品)	[11130]豚もも(B)23.4g、[17007]濃口しょうゆ()2.9g、[16001]清酒()1.8g、[2034]かたくり粉(B)2.3g、[6151]たけのこ水煮缶()18.4g、[8014]干しいたけ(ゆで)()1.2g、[6289]ブラックマッペ もやし(B)18.4g、[6207]にら(B)12.2g、[14006]調合油()0.6g、[17012]食塩()0.3g、[1074]ぎょうざの皮(X)18.5g、
45303	いかフライ(半調理品)	[10345]するめいか(X)85.5g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)4.7g、[12004]鶏卵(X)4.7g、[1079]乾燥パン粉(X)4.7g、

食品番号	名 称	食品構成(100g中):[食品番号]食品名(調理コード)重量(g)
45304	えびフライ(半調理品・揚げ油なし)	[10321]くるまえび・養殖(X)85.5g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)4.7g、[12004]鶏卵(X)4.7g、[1079]乾燥パン粉(X)4.7g、
45305	かきフライ(半調理品・揚げ油なし)	[10292]かき・養殖(X)85.5g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)4.7g、[12004]鶏卵(X)4.7g、[1079]乾燥パン粉(X)4.7g、
45306	かにクリームコロッケ(半調理品・揚げ油なし)	[10337]ずわいがに水煮缶詰()16.8g、[13003]普通牛乳()16.8g、[14017]有塩バター()16.8g、[1015]薄力粉(X)22g、[6180]ホールカーネルコーン缶()16.8g、[17012]食塩()0.4g、[12004]鶏卵(X)5.2g、[1079]乾燥パン粉(X)5.2g、
45307	かにつめフライ(半調理品・揚げ油なし)	[10336]ずわいがに(ゆで)85.5g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)4.7g、[12004]鶏卵(X)4.7g、[1079]乾燥パン粉(X)4.7g、
45308	魚フライ(半調理品・揚げ油なし)	[10205]まだら(X)85.5g、[17012]食塩()0.4g、[1015]薄力粉(X)4.7g、[12004]鶏卵(X)4.7g、[1079]乾燥パン粉(X)4.7g、