

食品・料理名ブック

この小冊子は大切に保管し、皆様の健康管理にお役立て下さい。

●●●●● この本をお使いいただく前に ●●●●●

弊社は、お客様の健康作りをお手伝いする商品開発を目指しております。カロリースケールの開発もその一環として手がけ、より使いやすく、より役立つ商品の提供を心がけてきました。

この「CK-005」には、五訂増補日本食品標準成分表の中から日常使用されている頻度の高い食品937品目及び日常よく利用されている料理540品目が、『食品名・料理名』としてあらかじめ登録されています。この冊子には本器に登録されている『食品名・料理名』が“アイウエオ”順に記載されています。

そして、コード番号を入力する必要がありません。はかりたいものを計量皿に乗せ、“アイウエオ”順に表示される『食品名・料理名』を検索していただくだけで、食品のカロリー値を求めることができます。はかりたいものが手元になくても、標準量を参考にして入力することも可能です。

本器「CK-005」は、“食品ブックやコードブック無しでもお客様がご使用できる”ように使い勝手を優先させた台所志向の栄養計算ツールです。その他にも栄養バランスの表示機能などいろいろな機能があります。末永いご愛顧よろしくお願いします。

カロリー測定を毎日の食生活に習慣づけ、健康的な食生活をおくりましょう。

●■■■■■■■■■■● も く じ ●■■■■■■■■■■●

| | |
|--------------------------|---|
| この本をお使いいただく前に | 2 |
| バランスの良い食事を習慣づけましょう | 4 |
| 必要カロリー | 5 |
| 肥満度判定 | 6 |
| 一覧表のみかた | 6 |
| 食品・料理一覧 | 7 |

●●● バランスの良い食事を習慣づけましょう ●●●

現代社会では、一歩外に出るとコンビニ、デパート、ファミリーレストラン等、つねに食べるものがあふれ、飽食の時代と言われています。いつでも食べたいときに食べただけ食べることができるだけでなく、空腹でもないのに食べたい衝動にかられてしまいがちです。その不規則な食生活が原因で太ってしまい、生活習慣病の引き金になりかねません。

又、モデルのようなスタイルを望み、雑誌、テレビ等マスコミでもてはやされている極端なダイエットを繰り返し、必要とすべき食事もとらずやせ願望に走ってしまう……。そして、正しい食知識、正しいダイエット法が理解できていないために悲惨な結果をむかえることも少なくありません。

同時に、最近は健康に注意しようと思っても、「自分は何をどれくらいどの様に食べて良いのか？」が解らず、バランスの取れていない食生活で体調を崩している人が年令にかかわらずとても多いのです。

私たちの1日の生活の中で入浴や排便は大体1回しか行われませんが、食事は3回します。3回も食べるのだから適当でよいのか、3回必要とするのでしっかり食べなければいけないのか…もちろん必要とするから食べるのです。健康を維持、増進するためにもバランスの良い食事を習慣づけましょう。

- ★6つの基礎食品の各群をどれだけ食べて良いのか理解しましょう。
- ★1日3食をきちんと食べましょう。
- ★朝食、昼食をしっかり、夕食は軽めにしましょう。
- ★量よりも品数を増やしましょう。

「自分の健康は自分で守る」しかないのですが、弊社のカロリースケールが少しでもお役に立つことを願っております。

●~~~~● 必要カロリー ●~~~~●

本器は基準的な体格の算出方法である厚生労働省「日本人の食事摂取基準〔2005年度版〕」の“推定エネルギー必要量”から呼気分析による実測値との比較により、お客様一人ひとりに合わせた“推定必要カロリー量”が算出されるよう補正しております。（ただし18才未満の成長期の方、及び重度の疾患を有している方、特別な食事指導が適用されている方、妊婦、授乳婦の方は医師に相談の上、ご使用ください。）

厚生労働省が公表している“推定エネルギー必要量”の計算式と、その計算式に用いる基礎代謝基準値、基準体重、身体活動レベルは次のとおりです。

■厚生労働省策定

●推定エネルギー必要量

$$\boxed{\text{推定エネルギー必要量}} = \boxed{\text{基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)}} \times \boxed{\text{基準体重 (kg)}} \times \boxed{\text{身体活動レベル(指数)}}$$

※本器はこの式を元に補正しています。

推定エネルギー必要量と区別するため“推定必要カロリー量”または略して“必要カロリー”と本器では呼称致します。

●基礎代謝基準値と基準体重

| 年 齢 (才) | 男 性 | | 女 性 | |
|------------|--------------------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日) | 基準体重 (kg) | 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日) | 基準体重 (kg) |
| 18～29 | 24.0 | 63.5 | 23.6 | 50.0 |
| 30～49 | 22.3 | 68.0 | 21.7 | 52.7 |
| 50～69 | 21.5 | 64.0 | 20.7 | 53.2 |
| 70 以上 | 21.5 | 57.2 | 20.7 | 49.7 |

●身体レベルの群分け（男女共通）

| 年 齢 (才) \ 身体活動 レベル | レベルⅠ | レベルⅡ | レベルⅢ |
|-----------------------|------|------|------|
| 18～29 | 1.50 | 1.75 | 2.00 |
| 30～49 | 1.50 | 1.75 | 2.00 |
| 50～69 | 1.50 | 1.75 | 2.00 |
| 70 以上 | 1.30 | 1.50 | 1.70 |

●●●●●●●●●● 肥 満 度 判 定 ●●●●●●●●●●

BMI（Body Mass Index）による判定方法で、外見的な判定が可能です。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

| B | M | I | 判 定 |
|--------------|----|-------|-----------|
| 18.5未満 | | | 低 体 重 |
| 18.5以上 25 未満 | | | 普 通 体 重 |
| 25 | // | 30 // | 肥 満 ・ 1 度 |
| 30 | // | 35 // | // ・ 2 度 |
| 35 | // | 40 // | // ・ 3 度 |
| 40 以上 | | | // ・ 4 度 |

●●●●●●●●●● 一 覧 表 の み か た ●●●●●●●●●●

食品・料理一覧はカロリースケールのデータ1,477品目が表示される順番に表記してあります（同一食品・料理で表示名が異なるものを含めると全データは2,026品目です）。

〈食品・料理一覧〉

- 名 称：食品の名前と状態、料理の名前
- カタカナ表示：画面の表示状態
- 目 安 量：1人前または1回に使用すると推定される単位
- 総 量：目安量あたりの重さ
- k c a l：目安量あたりのカロリー

*CK-005のカロリーデータは、廃棄部分を除いたデータが入っています。
 廃棄部分とは野菜や果物の種や皮など、通常は廃棄してしまう部分のことです。

〈食品・料理一覧〉

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|--------------|--------------|-------|-----------|------|
| 1 | アーティチョーク | ア-ティチョ-ク | 0.2 個 | 30 | 14 |
| 2 | アーモンド | ア-モント | 5 個 | 8 | 48 |
| 3 | 合鴨 | アイカ`モ | ―― | 60 | 200 |
| 4 | アイス（ソフトクリーム） | アイス ソフトク-リーム | 1 個 | 100 | 146 |
| 5 | アイス（ラクト） | アイス ラクト | 1 カップ | 100 | 224 |
| 6 | アイスクリーム | アイスク-リーム | 1 カップ | 80 | 144 |
| 7 | アイスマルク | アイスマルク | 1 本 | 30 | 50 |
| 8 | あいなめ | アイナメ | 1 尾 | 120 | 136 |
| 9 | 青海苔 | アオノリ | ―― | 1 | 2 |
| 10 | あおやぎ | アオヤギ | 5 個 | 30 | 18 |
| 11 | あおやぎの寿司 | アオヤギ スシ | 1 かん | 30 | 39 |
| 12 | 赤貝 | アカガイ | 2 個 | 30 | 22 |
| 13 | 赤貝の寿司 | アカガイ スシ | 1 かん | 35 | 45 |
| 14 | 赤ピーマン | アカヒ`-マン | 1 個 | 100 | 30 |
| 15 | 赤味噌 | アカミソ | 2 小さじ | 12 | 22 |
| 16 | 揚げギョウザ | アケ`ギョウザ | 3 個 | 130 | 303 |
| 17 | 揚げシュウマイ | アケ`シュウマイ | 3 個 | 65 | 159 |
| 18 | 揚げ煎餅 | アケ`センハイ | 1 枚 | 10 | 47 |
| 19 | 揚げ出し豆腐 | アケ`ダ`シトウフ | 0.3 丁 | 165 | 203 |
| 20 | 揚げ玉 | アケ`タマ | 1 大さじ | 10 | 36 |
| 21 | 揚げなす | アケ`ナス | 1 皿 | 155 | 124 |
| 22 | あこう鯛 | アコウタイ | 1 切れ | 80 | 74 |
| 23 | あこう鯛粕漬け | アコウタイ カスツケ | 1 切れ | 105 | 119 |
| 24 | あこう鯛の煮魚 | アコウタイ ニザ`カナ | 1 切れ | 110 | 112 |
| 25 | あさつき | アサツキ | ―― | 5 | 2 |
| 26 | あさり | アサリ | 5 個 | 20 | 6 |
| 27 | あさりの味付け缶 | アサリ アシ`ツケカン | 0.3 缶 | 40 | 52 |
| 28 | あさりとご飯 | アサリ コ`ハン | 1 杯 | 160 | 255 |
| 29 | あさりの酒蒸し | アサリ サカムシ | 15 個 | 75 | 66 |
| 30 | あさりの佃煮 | アサリ ツクタ`ニ | 1 大さじ | 25 | 56 |
| 31 | あさりのバター焼き | アサリ バ`ターヤキ | 15 個 | 70 | 78 |
| 32 | あさりの水煮缶 | アサリ ミス`ニカン | 0.3 缶 | 30 | 34 |
| 33 | あさりの味噌汁 | アサリ ミソシユ | 1 杯 | 215 | 33 |
| 34 | 鰯の味付け缶 | アジ` アジ`ツケカン | 0.3 缶 | 30 | 43 |
| 35 | 鰯のから揚げ | アジ` カラアケ | 1 尾 | 95 | 202 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|----------------|-----------------------------------|---------------------|-----------|------|
| 36 | 鰹のたたき | アジ タタキ | 1 尾 | 90 | 81 |
| 37 | 鰹の天ぷら | アジ テンフ ^ラ | 1 尾 | 110 | 276 |
| 38 | 鰹の南蛮漬け | アジ ナンバンヅツケ | 1 尾 | 135 | 207 |
| 39 | 鰹の開き干し | アジ ヒラキホシ | 1 枚 | 60 | 101 |
| 40 | 鰹の開き干しの焼き魚 | アジ ヒラキヤキ | 1 枚 | 60 | 132 |
| 41 | 鰹フライ | アジ フライ | 1 尾 | 110 | 275 |
| 42 | 鰹（真鰹） | アジ マアジ | 1 尾 | 80 | 97 |
| 43 | 鰹の焼き魚 | アジ ヤキ | 1 尾 | 70 | 115 |
| 44 | 明日葉 | アシタバ | 5 枚 | 40 | 13 |
| 45 | 味付け海苔 | アジツケノリ | 1 袋 | 1 | 2 |
| 46 | あずき（乾燥） | アズキ カンソウ | 0.1 かつ ^ラ | 15 | 51 |
| 47 | あずき（こしあん） | アズキ コシアン | 2 大さじ | 40 | 62 |
| 48 | あずき（つぶあん） | アズキ ツブアン | 2 大さじ | 40 | 98 |
| 49 | あずき（ゆで缶） | アズキ ユデカンヅツメ | 2 大さじ | 40 | 87 |
| 50 | アスパラガス（グリーン） | アスパ ^ラ グリー ^ン | 2 本 | 30 | 7 |
| 51 | アスパラガス（ホワイト缶詰） | アスパ ^ラ ホワイ ^ト | 2 本 | 30 | 7 |
| 52 | アセロラジュース | アセロラジュー ^ス | 1 杯 | 200 | 84 |
| 53 | 厚揚げ | アツアケ | 0.4 枚 | 60 | 90 |
| 54 | 厚揚げの肉詰め | アツアケ ニクツツメ | 1 個 | 215 | 317 |
| 55 | 厚揚げの煮物 | アツアケ ニモノ | 0.5 枚 | 110 | 174 |
| 56 | アップルパイ | アップ ^ル パイ | 0.5 切れ | 50 | 152 |
| 57 | あなごの寿司 | アナゴ スシ | 1 かん | 45 | 82 |
| 58 | あなごの天ぷら | アナゴ テンフ ^ラ | 1 尾 | 60 | 213 |
| 59 | あなご丼 | アナゴ トンフ ^リ | 1 杯 | 350 | 580 |
| 60 | あなご（蒸し） | アナゴ ムシ | 0.3 尾 | 20 | 39 |
| 61 | 油（オリーブオイル） | アブラ オリフ ^オ イル | 1 小さじ | 4 | 37 |
| 62 | 油（ゴマ油） | アブラ コマアブラ | 1 小さじ | 4 | 37 |
| 63 | 油（ショートニング） | アブラ ショートニ ^ン グ | 1 大さじ | 13 | 120 |
| 64 | 油（植物油） | アブラ ショクフ ^ツ ユ | 1 小さじ | 4 | 37 |
| 65 | 油（ラード） | アブラ ラー ^ド | 0.5小さじ | 2 | 19 |
| 66 | 油揚げ | アブラアケ | 0.2 枚 | 6 | 23 |
| 67 | アボカド | アボ ^カ ト | 0.4 個 | 60 | 112 |
| 68 | 甘海老 | アマ ^エ ビ | 5 尾 | 20 | 17 |
| 69 | 甘海老の寿司 | アマ ^エ ビ スシ | 1 かん | 30 | 45 |
| 70 | 甘辛煎餅 | アマカラセンハ ^イ | 1 枚 | 10 | 38 |
| 71 | 甘栗 | アマ ^ク リ | 10 個 | 70 | 155 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|----------|---------------|-------|-----------|------|
| 72 | 甘酒 | アマザケ | 0.5 杯 | 70 | 57 |
| 73 | 甘鯛 | アマダイ | 1 切れ | 80 | 90 |
| 74 | 甘鯛の焼き魚 | アマダイ ヤキ | 1 切れ | 90 | 107 |
| 75 | 甘夏みかん | アマナツ | 0.5 個 | 100 | 40 |
| 76 | 甘納豆 | アマナットウ | 20 粒 | 10 | 30 |
| 77 | あみ | アミ | — — — | 100 | 98 |
| 78 | あみの塩辛 | アミ シオカラ | 1 小皿 | 20 | 13 |
| 79 | あみの佃煮 | アミ ツクダニ | 1 大さじ | 8 | 19 |
| 80 | あみ（干し） | アミ ホシ | 1 大さじ | 2 | 6 |
| 81 | 飴 | アメ | 2 粒 | 6 | 23 |
| 82 | アメリカンドック | アメリカントック | 1 本 | 100 | 342 |
| 83 | 鮎 | アユ | 1 尾 | 60 | 91 |
| 84 | 鮎の焼き魚 | アユ ヤキ | 1 尾 | 60 | 145 |
| 85 | 新巻鮭 | アラマキサケ | 1 切れ | 80 | 123 |
| 86 | あらめ | アラメ | — — — | 5 | 7 |
| 87 | あられ | アラレ | — — — | 10 | 38 |
| 88 | あわび | アワビ | 0.1 個 | 20 | 15 |
| 89 | あわびの味付け缶 | アワビ アジ ツケカン | 0.2 缶 | 25 | 34 |
| 90 | あわび寿司 | アワビ スシ | 1 かん | 30 | 42 |
| 91 | あわび（干し） | アワビ ホシ | 0.2 個 | 10 | 27 |
| 92 | あわびの水煮缶 | アワビ ミス ニカン | 0.2 缶 | 25 | 23 |
| 93 | あん肝 | アンキモ | 1 切れ | 50 | 223 |
| 94 | あんこう | アンコウ | 1 切れ | 80 | 46 |
| 95 | あんこうの煮物 | アンコウ ニモノ | 1 切れ | 80 | 57 |
| 96 | 杏 | アンズ | 1 個 | 40 | 14 |
| 97 | 杏の缶詰 | アンズ カンヅメ | 0.2 缶 | 40 | 32 |
| 98 | 杏（干し） | アンズ ホシ | 2 個 | 10 | 29 |
| 99 | 杏ジャム（高糖） | アンズ ジ ャム コウトウ | 1 大さじ | 20 | 52 |
| 100 | 杏ジャム（低糖） | アンズ ジ ャム テイトウ | 1 大さじ | 20 | 41 |
| 101 | あんだんご | アンダンゴ | 1 本 | 50 | 101 |
| 102 | アンチョビ | アンチョビ | 0.5 缶 | 70 | 251 |
| 103 | 杏仁豆腐 | アンニトウフ | 0.5 杯 | 100 | 65 |
| 104 | あんパン | アンパン | 0.5 個 | 50 | 140 |
| 105 | あんまん | アンマン | 0.5 個 | 40 | 112 |
| 106 | あんみつ | アンミツ | 0.5 杯 | 70 | 125 |
| 107 | 飯だこ | イタダコ | 1 杯 | 50 | 35 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|------------|-------------|-------|-----------|------|
| 108 | いか | イカ | 0.3 杯 | 70 | 62 |
| 109 | いかの味付け缶 | イカ アジツカン | 0.5 缶 | 60 | 80 |
| 110 | いかのあめ煮 | イカ アメニ | 1 カップ | 40 | 127 |
| 111 | いかの薫製 | イカ クンセイ | — — — | 25 | 52 |
| 112 | いか（さきいか） | イカ サキイカ | — — — | 15 | 42 |
| 113 | いかの塩辛 | イカ シオカラ | 1 小皿 | 20 | 23 |
| 114 | いかの寿司 | イカ スシ | 1 かん | 30 | 44 |
| 115 | いかの手巻き寿司 | イカ テマキ | 2 本 | 95 | 141 |
| 116 | いかの天ぷら | イカ テン普拉 | 2 切れ | 70 | 174 |
| 117 | いかの煮物 | イカ ニモノ | 0.5 杯 | 55 | 54 |
| 118 | いかフライ | イカ フライ | 3 個 | 70 | 166 |
| 119 | いか（ホタルイカ） | イカ ホタルイカ | 10 杯 | 50 | 42 |
| 120 | いか焼き | イカ ヤキ | 0.5 杯 | 50 | 59 |
| 121 | いがい | イガイ | 2 個 | 20 | 14 |
| 122 | いかなご | イカナゴ | 1 大さじ | 20 | 25 |
| 123 | いかなごの佃煮 | イカナゴ ツクタニ | 1 小皿 | 15 | 42 |
| 124 | いか納豆 | イカナットウ | 1 小鉢 | 80 | 130 |
| 125 | いくら | イクラ | — — — | 10 | 27 |
| 126 | いくら寿司 | イクラ スシ | 1 かん | 35 | 76 |
| 127 | いくら丼 | イクラドン | 1 杯 | 335 | 642 |
| 128 | いさき | イサキ | 1 尾 | 80 | 102 |
| 129 | 石狩鍋 | イシカリナベ | 1 人前 | 590 | 277 |
| 130 | 石鯛 | イシダイ | 1 切れ | 80 | 125 |
| 131 | いしもち | イシモチ | 1 切れ | 40 | 33 |
| 132 | いしもちの煮物 | イシモチ ニモノ | 1 切れ | 80 | 74 |
| 133 | 伊勢海老 | イセエビ | 1 尾 | 80 | 74 |
| 134 | 磯辺巻もち | イソハママキ モチ | 2 個 | 100 | 254 |
| 135 | 炒めこんにゃく | イタメコンニャク | 1 皿 | 55 | 13 |
| 136 | いちご | イチゴ | 7 個 | 100 | 34 |
| 137 | いちごシャーベット | イチゴシャーベット | 1 カップ | 85 | 66 |
| 138 | いちごジャム（高糖） | イチゴジャム コウトウ | 1 大さじ | 20 | 51 |
| 139 | いちごジャム（低糖） | イチゴジャム テイトウ | 1 大さじ | 20 | 39 |
| 140 | いちじく | イチジク | 1 個 | 50 | 27 |
| 141 | いちじく（干し） | イチジク ホシ | 1 個 | 20 | 58 |
| 142 | いちょう芋 | イチョウイモ | — — — | 70 | 76 |
| 143 | いなごの佃煮 | イナゴ ツクタニ | — — — | 25 | 62 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|-------------|-------------|----------|-----------|------|
| 144 | いなり寿司 | イナリスシ | 3 個 | 260 | 527 |
| 145 | 猪 | イノシシク | — — — | 60 | 161 |
| 146 | 猪豚 | イノブタク | — — — | 60 | 182 |
| 147 | いぼ鯛 | イボダイ | 1 尾 | 80 | 119 |
| 148 | 今川焼き | イマガワヤキ | 1 個 | 50 | 111 |
| 149 | 芋きんとん | イモキントン | — — — | 140 | 234 |
| 150 | いよかん | イヨカン | 0.5 個 | 80 | 37 |
| 151 | 炒り豆腐 | イリトウフ | 1 皿 | 125 | 113 |
| 152 | 鰯の味付け缶 | イワシ アジツケカン | 0.5 缶 | 70 | 148 |
| 153 | 鰯の蒲焼き | イワシ カバヤキ | 1 尾 | 55 | 129 |
| 154 | 鰯の天ぷら | イワシ テンポラ | 1 尾 | 70 | 226 |
| 155 | 鰯の煮物 | イワシ ニモノ | 1 尾 | 55 | 119 |
| 156 | 鰯フライ | イワシ フライ | 1 尾 | 70 | 231 |
| 157 | 鰯（干し） | イワシ ホシ | 2 尾 | 50 | 121 |
| 158 | 鰯の水煮缶 | イワシ ミスニカン | 0.5 缶 | 70 | 132 |
| 159 | 鰯のみりん干し | イワシ ミリンホシ | 2 枚 | 20 | 66 |
| 160 | 鰯の焼き魚 | イワシ ヤキ | 1 尾 | 50 | 122 |
| 161 | 岩魚 | イワナ | 1 尾 | 50 | 57 |
| 162 | 岩海苔 | イワノリ | — — — | 10 | 15 |
| 163 | イングリッシュマフィン | イングリッシュマフィン | 1 個 | 60 | 137 |
| 164 | いんげん | インゲン | 5 本 | 40 | 9 |
| 165 | いんげん豆（ゆで） | インゲンマメ | 0.2 ｶｯﾌﾟ | 30 | 43 |
| 166 | いんげん豆（乾燥） | インゲンマメ カンソウ | 0.2 ｶｯﾌﾟ | 30 | 100 |
| 167 | インスタントラーメン | インスタントラーメン | 1 袋 | 100 | 444 |
| 168 | ウイスキー | ウイスキー | 1 杯 | 30 | 71 |
| 169 | ウイスキーの水割り | ウイスキー ミスワリ | 1 杯 | 50 | 47 |
| 170 | ういろう | ウイロウ | 1 切れ | 50 | 92 |
| 171 | ウイナーソーセージ | ウイナーソーセージ | 1 本 | 15 | 48 |
| 172 | ウエハース | ウエハース | 2 枚 | 10 | 45 |
| 173 | ウォッカ | ウォッカ | 1 杯 | 30 | 72 |
| 174 | うぐいすもち | ウグイスマチ | 0.5 個 | 30 | 72 |
| 175 | 潮汁 | ウシオシール | 1 杯 | 215 | 14 |
| 176 | 薄揚げ | ウスアケ | 0.2 枚 | 6 | 23 |
| 177 | 薄口醤油 | ウスクチショウユ | 1 小さじ | 6 | 3 |
| 178 | ウスターソース | ウスターソース | 1 大さじ | 16 | 19 |
| 179 | うずらの卵 | ウスラノタマゴ | 3 個 | 25 | 45 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|--------------|-------------|-------|-----------|------|
| 180 | うすらの卵水煮缶 | ウスラノタマゴ ミズニ | 1 個 | 10 | 18 |
| 181 | うずら豆の煮物 | ウスラマメ コモノ | ー ー ー | 25 | 59 |
| 182 | うどん | ウドン | 0.3 本 | 45 | 8 |
| 183 | うどん（おかめうどん） | ウドン オカメ | 1 杯 | 625 | 357 |
| 184 | うどん（かけうどん） | ウドン カケ | 1 杯 | 560 | 315 |
| 185 | うどん（カレーうどん） | ウドン カレー | 1 杯 | 510 | 422 |
| 186 | うどん（乾麺） | ウドン カンメン | 0.3 束 | 90 | 313 |
| 187 | うどん（きつねうどん） | ウドン キツネ | 1 杯 | 575 | 390 |
| 188 | うどん（けんちんうどん） | ウドン ケンチン | 1 杯 | 590 | 401 |
| 189 | うどん（サラダうどん） | ウドン サラダ | 1 杯 | 325 | 393 |
| 190 | うどん（山菜うどん） | ウドン サンサイ | 1 杯 | 610 | 326 |
| 191 | うどん（すきやきうどん） | ウドン スキヤキ | 1 杯 | 715 | 405 |
| 192 | うどん（たぬきうどん） | ウドン タヌキ | 1 杯 | 570 | 351 |
| 193 | うどん（天ぷらうどん） | ウドン テン普拉 | 1 杯 | 630 | 493 |
| 194 | うどん（鍋焼きうどん） | ウドン ナベヤキ | 1 杯 | 670 | 463 |
| 195 | うどん（生） | ウドン ナマ | 1 玉 | 90 | 243 |
| 196 | うどん（肉味噌うどん） | ウドン ニクミソ | 1 杯 | 425 | 430 |
| 197 | うどん（焼きうどん） | ウドン ヤキ | 1 皿 | 350 | 354 |
| 198 | うどん（ゆで） | ウドン ユデ | 1 玉 | 250 | 263 |
| 199 | うどん（わかめうどん） | ウドン ワカメ | 1 杯 | 495 | 329 |
| 200 | 鰻 | ウナギ | 1 尾 | 150 | 383 |
| 201 | 鰻の蒲焼き | ウナギ カバヤキ | 1 串 | 100 | 293 |
| 202 | 鰻肝 | ウナギ キモ | 5 個 | 50 | 59 |
| 203 | 鰻の白焼き | ウナギ シロヤキ | 1 串 | 100 | 331 |
| 204 | 鰻丼 | ウナギ トンモノ | 1 杯 | 335 | 641 |
| 205 | うに | ウニ | 3 片 | 20 | 24 |
| 206 | うにの寿司 | ウニ スシ | 1 かん | 35 | 53 |
| 207 | うにの練り物 | ウニ ネリ | 1 大さじ | 15 | 26 |
| 208 | うの花の煮付け | ウノハナ ニツケ | 1 小鉢 | 125 | 89 |
| 209 | うまづらはぎ | ウマヅラハギ | 1 切れ | 80 | 64 |
| 210 | うまづらはぎの開き干し | ウマヅラハギ ヒラキ | 1 尾 | 40 | 117 |
| 211 | 梅 | ウメ | 1 個 | 15 | 4 |
| 212 | 梅おにぎり | ウメオニギリ | 1 個 | 105 | 171 |
| 213 | 梅酒 | ウメシュ | 1 杯 | 30 | 47 |
| 214 | 梅ジュース | ウメジュース | 1 杯 | 200 | 98 |
| 215 | 梅茶漬け | ウメチャヅケ | 1 杯 | 280 | 213 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|--------------|-------------|---------|-----------|------|
| 216 | 梅びしお | ウメビシオ | — — — | 10 | 20 |
| 217 | 梅干し | ウメホシ | 1 個 | 15 | 5 |
| 218 | 梅焼き | ウメヤキ | 1 切れ | 20 | 51 |
| 219 | うるめ鰯 | ウルメイワシ | 2 尾 | 65 | 155 |
| 220 | エイ | エイ | 1 切れ | 80 | 67 |
| 221 | エシャロット | エシャロット | 2 本 | 40 | 30 |
| 222 | 枝豆（生） | エダマメ | 20 さや | 30 | 41 |
| 223 | 枝豆（ゆで） | エダマメ ユデ | 20 さや | 30 | 40 |
| 224 | 枝豆（冷凍） | エダマメ レイトウ | 20 さや | 30 | 48 |
| 225 | エダムチーズ | エダムチーズ | 1 切れ | 20 | 71 |
| 226 | えのき茸 | エノキタケ | 0.3 袋 | 25 | 6 |
| 227 | 海老（甘海老） | エビ アマエビ | 5 尾 | 20 | 17 |
| 228 | 海老（伊勢海老） | エビ イセエビ | 1 尾 | 80 | 74 |
| 229 | 海老チリソース | エビ エビチリ | 1 皿 | 120 | 156 |
| 230 | 海老グラタン | エビ グラタン | 1 皿 | 275 | 444 |
| 231 | 海老（車海老） | エビ クルマイ | 2 尾 | 40 | 39 |
| 232 | 海老（桜海老干し） | エビ サクラエビ ホシ | 1 大さじ | 8 | 25 |
| 233 | 海老（芝海老） | エビ シバエビ | 5 尾 | 30 | 25 |
| 234 | 海老シュウマイ | エビ シュウマイ | 3 個 | 80 | 124 |
| 235 | 海老天ぶら | エビ テンポラ | 1 尾 | 50 | 198 |
| 236 | 海老フライ | エビ フライ | 2 尾 | 75 | 174 |
| 237 | 海老（ブラックタイガー） | エビ ブラックタイガー | 2 尾 | 40 | 33 |
| 238 | 海老（干し） | エビ ホシエビ | 1 大さじ | 8 | 19 |
| 239 | エメンタールチーズ | エメンタールチーズ | 1 切れ | 20 | 86 |
| 240 | エリンギ | エリンギ | — — — | 20 | 5 |
| 241 | えんどう豆（乾燥） | エンドウマメ カソウ | 0.1 カップ | 15 | 53 |
| 242 | えんどう豆（塩豆） | エンドウマメ シオマメ | — — — | 30 | 109 |
| 243 | オイスターソース | オイスターソース | 1 小さじ | 5 | 5 |
| 244 | オートミール | オートミール | 1 カップ | 80 | 304 |
| 245 | おかかおにぎり | オカカオニギリ | 1 個 | 110 | 184 |
| 246 | おかひじき | オカヒジキ | 1 わ | 20 | 3 |
| 247 | おかめうどん | オカメウドン | 1 杯 | 625 | 357 |
| 248 | おかめそば | オカメソバ | 1 杯 | 555 | 332 |
| 249 | おかゆ（五十分がゆ） | オカユ コフガユ | 1 杯 | 110 | 40 |
| 250 | おかゆ（全がゆ） | オカユ センガユ | 1 杯 | 110 | 78 |
| 251 | おかゆ（中華がゆ） | オカユ チュウカユ | 1 杯 | 375 | 210 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|-------------|--------------|---------|-----------|------|
| 252 | おから | オカラ | 0.2 カップ | 20 | 18 |
| 253 | おからの煮付け | オカラ ニツケ | 1 小鉢 | 125 | 89 |
| 254 | 沖あみ | オキアミ | 1 大さじ | 8 | 8 |
| 255 | おきうと | オキウト | 0.5 枚 | 50 | 3 |
| 256 | 沖縄そば（生麺） | オキナワソバ ナマメン | 1 玉 | 150 | 426 |
| 257 | おくら | オクラ | 3 本 | 25 | 8 |
| 258 | オクラの素揚げ | オクラ スアケ | 2 本 | 15 | 14 |
| 259 | オクラ天ぷら | オクラテンぷら | 2 本 | 30 | 92 |
| 260 | オクラ納豆 | オクラナットウ | 1 小鉢 | 70 | 94 |
| 261 | おこし | オコシ | 3 個 | 30 | 115 |
| 262 | お好み焼き | オコノミヤキ | 1 皿 | 305 | 390 |
| 263 | おご海苔 | オゴノリ | 1 大さじ | 4 | 1 |
| 264 | おこわ（栗） | オコワ クリ | 1 杯 | 205 | 340 |
| 265 | おこわ（松茸） | オコワ マツタケ | 1 杯 | 185 | 280 |
| 266 | おし麦 | オシムギ | 0.1 カップ | 12 | 41 |
| 267 | おしるこ | オシルコ | 1 杯 | 150 | 109 |
| 268 | おたふく豆 | オタフクマメ | — — — | 20 | 50 |
| 269 | オニオングラタンスープ | オニオン グラタンスーフ | 1 杯 | 330 | 132 |
| 270 | オニオンスープ | オニオン スーフ | 1 杯 | 200 | 13 |
| 271 | オニオンスライス | オニオン スライス | 1 皿 | 70 | 18 |
| 272 | オニオンドレッシング | オニオン ドレッシング | 1 大さじ | 14 | 49 |
| 273 | おにぎり（梅） | オニギリ ウメ | 1 個 | 105 | 171 |
| 274 | おにぎり（おかか） | オニギリ オカカ | 1 個 | 110 | 184 |
| 275 | おにぎり（具なし） | オニギリ ケナシ | 1 個 | 100 | 170 |
| 276 | おにぎり（昆布） | オニギリ コンブ | 1 個 | 110 | 176 |
| 277 | おにぎり（鮭） | オニギリ サケ | 1 個 | 120 | 197 |
| 278 | おにぎり（たらこ） | オニギリ タラコ | 1 個 | 110 | 187 |
| 279 | おにぎり（ツナ） | オニギリ ツナ | 1 個 | 115 | 217 |
| 280 | おにぎり（天むす） | オニギリ テンムス | 1 個 | 120 | 222 |
| 281 | おにぎり（焼き） | オニギリ ヤキ | 1 個 | 105 | 171 |
| 282 | おはぎ | オハギ | 0.5 個 | 30 | 80 |
| 283 | おひたし（小松菜） | オヒタシ コマツナ | 1 小鉢 | 55 | 10 |
| 284 | おひたし（菜の花） | オヒタシ ナノハナ | 1 小鉢 | 55 | 20 |
| 285 | おひたし（ほうれん草） | オヒタシ ホウレンソウ | 1 小鉢 | 45 | 12 |
| 286 | オムライス | オムライス | 1 皿 | 425 | 643 |
| 287 | オムレツ（肉入り） | オムレツ ニクイリ | 1 皿 | 140 | 258 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|------------------|---------------|-------|-----------|------|
| 288 | オムレツ（プレーン） | オムレツ フレーン | 1 皿 | 130 | 208 |
| 289 | 親子丼 | オヤコトシ | 1 杯 | 485 | 671 |
| 290 | オリーブのグリーンピクルス | オリーフ グリーン | 4 個 | 10 | 15 |
| 291 | オリーブオイル | オリーフ オイル | 1 小さじ | 4 | 37 |
| 292 | オリーブのピクルススタuffed | オリーフ ピクルス | 10 粒 | 35 | 48 |
| 293 | オレンジ | オレンジ | 0.5 個 | 70 | 32 |
| 294 | オレンジジュース | オレンジ ジュース | 1 杯 | 200 | 94 |
| 295 | オレンジジュース100% | オレンジ ジュース100% | 1 杯 | 200 | 76 |
| 296 | おろしドレッシング | オロシ ドレッシング | 1 大さじ | 15 | 5 |
| 297 | 温野菜サラダ | オンヤサイサラダ | 1 皿 | 65 | 110 |
| 298 | ガーリックトースト | ガ ーリックトースト | 1 個 | 65 | 192 |
| 299 | 海草サラダ | カイソウサラダ | 1 皿 | 45 | 69 |
| 300 | かいわれ大根 | カイワレダイコン | ―― | 10 | 2 |
| 301 | 牡蠣 | カキ カイ | 5 個 | 50 | 30 |
| 302 | 牡蠣酢 | カキ カキス | 1 小鉢 | 80 | 46 |
| 303 | 柿 | カキ クタモノ | 0.5 個 | 80 | 48 |
| 304 | 柿（干し） | カキ クタモノホシ | 0.5 個 | 30 | 83 |
| 305 | 牡蠣フライ | カキ フライ | 5 個 | 105 | 223 |
| 306 | かき揚げ | カキアゲ | 1 個 | 85 | 178 |
| 307 | 角寒天 | カクカンテン | 1 本 | 10 | 15 |
| 308 | 角砂糖 | カクサトウ | 1 個 | 3 | 12 |
| 309 | 角煮（豚） | カクニ | 1 皿 | 115 | 401 |
| 310 | かけうどん | カケうどん | 1 杯 | 560 | 315 |
| 311 | かけそば | カケソバ | 1 杯 | 490 | 290 |
| 312 | カサゴ | カサゴ | 1 切れ | 80 | 68 |
| 313 | かじき | カジキ | 1 切れ | 80 | 92 |
| 314 | 菓子パン（あんパン） | カシパン アンパン | 0.5 個 | 50 | 140 |
| 315 | 菓子パン（クリームパン） | カシパン クリーム | 0.5 個 | 35 | 107 |
| 316 | 菓子パン（ジャムパン） | カシパン ジャム | 0.5 個 | 40 | 119 |
| 317 | 菓子パン（チョココロネ） | カシパン チョココロネ | 0.5 個 | 40 | 123 |
| 318 | カシューナッツ | カシューナッツ | 10 粒 | 15 | 86 |
| 319 | 柏もち | カシワモチ | 1 個 | 50 | 103 |
| 320 | 粕汁 | カスジ | 1 杯 | 200 | 74 |
| 321 | カステラ | カステラ | 1 切れ | 40 | 128 |
| 322 | カステラまんじゅう | カステラマンジュー | ―― | 25 | 74 |
| 323 | 数の子 | カスノコ | 1 本 | 25 | 22 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|----------------|----------------|-------|-----------|------|
| 324 | 数の子の寿司 | カスノコ スシ | 1 かん | 30 | 42 |
| 325 | 数の子（干し） | カスノコ ホシ | 1 本 | 5 | 19 |
| 326 | かたくち鰯 | カタクチイワシ | 5 尾 | 50 | 96 |
| 327 | 片栗粉 | カタクリコ | 1 大さじ | 10 | 33 |
| 328 | かた焼きそば | カタヤキソバ | 1 皿 | 330 | 571 |
| 329 | カツ（串カツ） | カツ クシカツ | 2 本 | 195 | 575 |
| 330 | カツ（チキンカツ） | カツ チキンカツ | 1 枚 | 110 | 305 |
| 331 | カツ（トンカツ） | カツ トンカツ | 1 枚 | 125 | 452 |
| 332 | カツ（ヒレカツ） | カツ ヒレカツ | 1 枚 | 80 | 188 |
| 333 | カツ（メンチカツ） | カツ メンチカツ | 1 枚 | 155 | 463 |
| 334 | かつお | カツオ | 1 切れ | 80 | 132 |
| 335 | かつおの味付けフレーク缶 | カツオ アシ ッケカン | 0.3 缶 | 60 | 85 |
| 336 | かつおの油漬け缶 | カツオ アブ ラツ ッケカン | 0.5 缶 | 50 | 147 |
| 337 | かつお節 | カツオ カツオブシ | 1 摘み | 1 | 4 |
| 338 | かつおの塩辛 | カツオ シオカラ | ―― | 20 | 12 |
| 339 | かつおのたたき | カツオ タタキ | 5 切れ | 95 | 129 |
| 340 | かつおのなまり | カツオ ナマリ | ―― | 40 | 54 |
| 341 | かつおのなまり節 | カツオ ナマリブシ | ―― | 10 | 17 |
| 342 | かつおの水煮缶 | カツオ ミス ニカン | 0.3 缶 | 60 | 80 |
| 343 | カツカレー | カツカレー | 1 皿 | 605 | 1010 |
| 344 | カツサンド | カツサント | 4 個 | 205 | 579 |
| 345 | カッテージチーズ | カッテージ チーズ | 1 大さじ | 10 | 11 |
| 346 | カツ丼 | カツドン | 1 杯 | 465 | 812 |
| 347 | かっぱ手巻き | カッパ テマキ | 2 本 | 95 | 126 |
| 348 | かっぱ巻き | カッパ マキ | 1 本 | 285 | 391 |
| 349 | カップ麺（きつねうどん） | カップ メン キツネウドン | 1 個 | 165 | 429 |
| 350 | カップ麺（たぬきうどん） | カップ メン タヌキウドン | 1 個 | 160 | 533 |
| 351 | カップラーメン | カップ ラーメン | 1 個 | 75 | 336 |
| 352 | カップラーメン（ノンフライ） | カップ ラーメンノンフライ | 1 個 | 75 | 257 |
| 353 | 蟹玉 | カニ カニタマ | 1 皿 | 180 | 255 |
| 354 | 蟹かま | カニ カマボコ | ―― | 40 | 36 |
| 355 | 蟹（毛蟹） | カニ ケガニ | 0.3 杯 | 60 | 50 |
| 356 | 蟹コロッケ | カニ コロッケ | 1 個 | 110 | 192 |
| 357 | 蟹（ずわい蟹） | カニ スワイガニ | 0.3 杯 | 30 | 21 |
| 358 | 蟹（ずわい蟹缶詰） | カニ スワイガニカン | 0.3 缶 | 30 | 22 |
| 359 | 蟹（たらば蟹） | カニ タラハ | 0.5 本 | 40 | 32 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|------------|-------------------------------------|-------|-----------|------|
| 360 | 蟹の水煮缶 | カニ ミス ^ニ カン | 0.5 缶 | 50 | 45 |
| 361 | かのこ | カノコ | 0.5 個 | 30 | 79 |
| 362 | かぶ | カブ ^ニ | 1 個 | 50 | 11 |
| 363 | かぶの甘酢漬 | カブ ^ニ アマス ^ツ ツケ | 1 小鉢 | 85 | 18 |
| 364 | かぶの塩漬け | カブ ^ニ ショツ ^ツ ケ | ―― | 20 | 4 |
| 365 | かぶのぬか味噌漬け | カブ ^ニ ヌカツ ^ツ ケ | ―― | 20 | 6 |
| 366 | かぶの葉 | カブ ^ニ ハ | ―― | 20 | 4 |
| 367 | カフェオレ | カフェオレ | 1 杯 | 200 | 143 |
| 368 | かぼちゃ | カボ ^ニ チャ | 2 切れ | 60 | 55 |
| 369 | かぼちゃのサラダ | カボ ^ニ チャ サラダ ^ニ | 1 皿 | 90 | 166 |
| 370 | かぼちゃの素揚げ | カボ ^ニ チャ スアケ ^ニ | 2 切れ | 65 | 101 |
| 371 | かぼちゃの天ぷら | カボ ^ニ チャ テンポ ^ラ | 2 切れ | 95 | 221 |
| 372 | かぼちゃの煮物 | カボ ^ニ チャ ニモノ | 1 小鉢 | 115 | 122 |
| 373 | かます | カマス | 1 尾 | 60 | 89 |
| 374 | かますの焼き魚 | カマス ヤキ | 1 尾 | 70 | 102 |
| 375 | かまぼこ | カマボ ^コ | ―― | 40 | 38 |
| 376 | 釜飯 | カマメシ | 1 杯 | 355 | 536 |
| 377 | カマンベールチーズ | カマンバ ^ニ ールチー ^ス | 1 切れ | 20 | 62 |
| 378 | ガム | ガム | 1 枚 | 3 | 12 |
| 379 | ガムシロップ | ガムシロップ ^ニ | 1 個 | 10 | 27 |
| 380 | 鴨肉 | カモ ^ニ ク | ―― | 60 | 77 |
| 381 | から揚げ（鰯） | カラアケ ^ニ アシ ^ニ | 1 尾 | 95 | 202 |
| 382 | から揚げ（鰯） | カラアケ ^ニ イワシ | 1 尾 | 65 | 175 |
| 383 | から揚げ（かれい） | カラアケ ^ニ カレイ | 1 尾 | 115 | 200 |
| 384 | から揚げ（ちくわ） | カラアケ ^ニ チクワ | 0.5 本 | 45 | 86 |
| 385 | から揚げ（鶏肉） | カラアケ ^ニ トリ ^ニ ク | 2 個 | 80 | 213 |
| 386 | から揚げ（わかさぎ） | カラアケ ^ニ ワカサギ ^ニ | 5 尾 | 150 | 262 |
| 387 | からし（粉） | カラシ コナ | ―― | 1 | 4 |
| 388 | からし（粒） | カラシ ツブ ^ニ | ―― | 2 | 5 |
| 389 | からし（練り） | カラシ ネリ | ―― | 2 | 6 |
| 390 | からし菜 | カラシナ | 5 枚 | 50 | 13 |
| 391 | からし菜塩漬け | カラシナ ショツ ^ツ ケ | ―― | 20 | 7 |
| 392 | からすみ | カラスミ | 0.1 腹 | 10 | 42 |
| 393 | カリフラワー | カリフラワー | 2 房 | 40 | 11 |
| 394 | カリフラワー（ゆで） | カリフラワー 1デ ^ニ | 2 房 | 40 | 10 |
| 395 | かりんとう | カリントウ | 5 個 | 30 | 132 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|---------------|--------------|--------|-----------|------|
| 396 | かるかん | カルカン | 0.5 切れ | 20 | 46 |
| 397 | カルパッチョ | カルパッチョ | 1 皿 | 65 | 125 |
| 398 | カルボナーラ | カルボナーラ | 1 皿 | 260 | 496 |
| 399 | かれい | カレイ | 1 切れ | 60 | 57 |
| 400 | かれいのから揚げ | カレイ カラアゲ | 1 尾 | 115 | 200 |
| 401 | かれいの煮物 | カレイ ニモノ | 1 切れ | 100 | 105 |
| 402 | かれいの焼き魚 | カレイ ヤキ | 1 切れ | 90 | 99 |
| 403 | カレーうどん | カレー ウドン | 1 杯 | 510 | 422 |
| 404 | カレー粉 | カレー コ | 1 小さじ | 2 | 8 |
| 405 | カレーパン | カレー パン | 1 個 | 70 | 207 |
| 406 | カレーピラフ | カレー ピラフ | 1 皿 | 265 | 406 |
| 407 | カレールー | カレールー | ―― | 20 | 102 |
| 408 | カレー（レトルト） | カレー レトルト | 1 パック | 200 | 235 |
| 409 | カレーライス（カツ） | カレーライス カツ | 1 皿 | 605 | 1010 |
| 410 | カレーライス（キーマ） | カレーライスキーマカレー | 1 皿 | 415 | 618 |
| 411 | カレーライス（シーフード） | カレーライス シーフード | 1 皿 | 575 | 719 |
| 412 | カレーライス（チキン） | カレーライス チキン | 1 皿 | 575 | 735 |
| 413 | カレーライス（ビーフ） | カレーライス ビーフ | 1 皿 | 635 | 846 |
| 414 | カレーライス（ポーク） | カレーライス ポーク | 1 皿 | 640 | 774 |
| 415 | カレーライス（野菜） | カレーライス ヤサイ | 1 皿 | 645 | 688 |
| 416 | かわはぎ | カワハギ | 1 切れ | 80 | 64 |
| 417 | 瓦煎餅 | カワラセンハイ | 1 枚 | 10 | 40 |
| 418 | 乾燥わかめ | カンソウワカメ | ―― | 1 | 1 |
| 419 | 寒天 | カンテン | ―― | 100 | 3 |
| 420 | 広東麺 | カントンメン | 1 杯 | 605 | 626 |
| 421 | かんぱち | カンパチ | 1 切れ | 80 | 103 |
| 422 | 乾パン | カンパン | 5 個 | 15 | 59 |
| 423 | かんぴょう（乾燥） | カンピョウ カンソウ | ―― | 1 | 3 |
| 424 | かんぴょう手巻き | カンピョウ テマキ | 2 本 | 80 | 126 |
| 425 | かんぴょう巻き | カンピョウマキ | 1 本 | 235 | 378 |
| 426 | がんもどき | ガンモトギ | 0.5 個 | 40 | 91 |
| 427 | がんもどきの煮付け | ガンモトギ ニツケ | 1 小鉢 | 95 | 207 |
| 428 | キーマカレー | キーマカレー | 1 皿 | 415 | 618 |
| 429 | キウイフルーツ | キウイフルーツ | 1 個 | 80 | 42 |
| 430 | 菊の花 | キクノハナ | ―― | 10 | 3 |
| 431 | きくらげ（乾燥） | キクラゲ カンソウ | 2 個 | 1 | 2 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|----------------|---------------|---------|-----------|------|
| 432 | 刻み昆布 | キザミコンブ | — — — | 10 | 11 |
| 433 | きざみ昆布炒め煮 | キザミコンブ コモノ | 1 小鉢 | 45 | 44 |
| 434 | きしめん | キシメン | 1 杯 | 640 | 423 |
| 435 | きす | キス | 2 尾 | 40 | 34 |
| 436 | きすの天ぷら | キス テンポラ | 2 尾 | 90 | 190 |
| 437 | きすフライ | キス フライ | 2 尾 | 85 | 197 |
| 438 | きつねうどん | キツネウドン | 1 杯 | 575 | 390 |
| 439 | きつねそば | キツネソバ | 1 杯 | 505 | 365 |
| 440 | きな粉 | キナコ | 1 大さじ | 6 | 26 |
| 441 | 黄ニラ | キニラ | 0.3 わ | 30 | 5 |
| 442 | 絹ごし豆腐 | キヌゴシトウフ | 0.5 丁 | 150 | 84 |
| 443 | きぬさや | キヌサヤ | 5 枚 | 10 | 4 |
| 444 | きのこ（えのき茸） | キノコ エノキタケ | 0.3 袋 | 25 | 6 |
| 445 | きのこ（エリンギ） | キノコ エリンギ | — — — | 20 | 5 |
| 446 | きのこ（きくらげ乾燥） | キノコ キクラゲ カンソウ | 2 個 | 1 | 2 |
| 447 | きのこ（椎茸生） | キノコ シイタケ | 1 個 | 15 | 3 |
| 448 | きのこ（椎茸乾燥） | キノコ シイタケカンソウ | 1 個 | 3 | 5 |
| 449 | きのこ（しめじ） | キノコ シメジ | 0.4 パック | 30 | 5 |
| 450 | きのこ（白きくらげ乾燥） | キノコ シロキクラゲ | 2 個 | 1 | 2 |
| 451 | きのこスパゲティ | キノコ スパゲティ | 1 皿 | 265 | 390 |
| 452 | きのこ（なめこ） | キノコ ナメコ | 0.2 パック | 20 | 3 |
| 453 | きのこ（なめこ水煮缶） | キノコ ナメコミズニカン | 0.5 缶 | 20 | 2 |
| 454 | きのこハンバーグ | キノコ ハンバーグ | 1 個 | 160 | 225 |
| 455 | きのこ（ひら茸） | キノコ ヒラタケ | 2 個 | 15 | 3 |
| 456 | きのこ（舞茸） | キノコ マイタケ | 0.3 パック | 40 | 6 |
| 457 | きのこ（松茸） | キノコ マツタケ | 0.2 本 | 10 | 2 |
| 458 | きのこのリゾット | キノコ リゾット | 1 皿 | 290 | 429 |
| 459 | きのこ（マッシュルーム缶詰） | キノコマッシュルームカン | 0.3 缶 | 15 | 2 |
| 460 | きのこ（マッシュルーム生） | キノコマッシュルームナマ | 2 個 | 15 | 2 |
| 461 | きび | キビ | 1 カップ | 160 | 570 |
| 462 | 黄ピーマン | キビピーマン | 1 個 | 100 | 27 |
| 463 | きびだんご | キビダango | 1 個 | 30 | 91 |
| 464 | きびなご | キビナゴ | 10 尾 | 60 | 56 |
| 465 | キムチ | キムチ | 1 小鉢 | 50 | 23 |
| 466 | キムチスープ | キムチスー | 1 杯 | 300 | 55 |
| 467 | キムチ鍋 | キムチナベ | 1 人前 | 480 | 328 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|---------------|--------------|-------|-----------|------|
| 468 | キャビア | キャビア | 1 大さじ | 10 | 26 |
| 469 | キャベツ | キャベツ | 0.5 枚 | 50 | 12 |
| 470 | キャラメル | キャラメル | 2 個 | 6 | 26 |
| 471 | 牛の味付け缶 | ギョウ アジツケカン | 0.5 缶 | 40 | 62 |
| 472 | 牛の肩肉（脂身付き） | ギョウ カタアブラツキ | — — — | 60 | 154 |
| 473 | 牛の肩肉（脂身なし） | ギョウ カタアブラナシ | — — — | 60 | 86 |
| 474 | 牛の肩ロース（脂身付き） | ギョウ カタリアブラツキ | — — — | 60 | 191 |
| 475 | 牛の肩ロース（脂身なし） | ギョウ カタリアブラナシ | — — — | 60 | 127 |
| 476 | 牛脂 | ギョウ ギョウシ | 1 大さじ | 13 | 122 |
| 477 | 牛の子袋 | ギョウ コフクロ | — — — | 30 | 32 |
| 478 | 牛すじ | ギョウ スジ | — — — | 30 | 47 |
| 479 | 牛たたき | ギョウ タタキ | 1 皿 | 80 | 112 |
| 480 | 牛舌 | ギョウ タン | — — — | 30 | 81 |
| 481 | 牛タン塩 | ギョウ タンシオ | 5 切れ | 100 | 283 |
| 482 | 牛のチーズ巻き | ギョウ チーズマキ | 2 個 | 60 | 160 |
| 483 | 牛のつくだ煮 | ギョウ ツクダニ | 1 小鉢 | 65 | 132 |
| 484 | 牛テール（尾） | ギョウ テール | — — — | 10 | 49 |
| 485 | 牛丼 | ギョウ トンブリー | 1 杯 | 510 | 670 |
| 486 | 牛ハツ | ギョウ ハツ | — — — | 30 | 43 |
| 487 | 牛のばら肉 | ギョウ ハバラ | — — — | 50 | 227 |
| 488 | 牛の挽肉 | ギョウ ヒキコク | — — — | 60 | 134 |
| 489 | 牛のヒレ | ギョウ ヒレ | — — — | 60 | 111 |
| 490 | 牛マメ | ギョウ マメ | — — — | 30 | 39 |
| 491 | 牛みの | ギョウ ミノ | — — — | 30 | 55 |
| 492 | 牛のもも（脂身付き） | ギョウ モモアブラツキ | — — — | 60 | 125 |
| 493 | 牛のもも（脂身なし） | ギョウ モモアブラナシ | — — — | 60 | 84 |
| 494 | 牛のリブロース（脂身付き） | ギョウ リブリアブラツキ | — — — | 60 | 245 |
| 495 | 牛のリブロース（脂身なし） | ギョウ リブリアブラナシ | — — — | 60 | 149 |
| 496 | 牛のレバー | ギョウ レバー | — — — | 30 | 40 |
| 497 | きゅうと | キウト | 0.5 枚 | 50 | 3 |
| 498 | 牛乳（普通） | ギョウニユ | 1 杯 | 200 | 134 |
| 499 | 牛乳の寒天 | ギョウニユ カンテン | 1 小皿 | 35 | 32 |
| 500 | 牛乳（コーヒー） | ギョウニユ コーヒー | 1 杯 | 200 | 76 |
| 501 | 牛乳（低脂肪） | ギョウニユ テイシホウ | 1 杯 | 200 | 92 |
| 502 | 牛乳（濃厚） | ギョウニユ ノコウ | 1 杯 | 200 | 146 |
| 503 | ぎゅうひ | ギョウヒ | 5 個 | 25 | 64 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|--------------|----------------|-------|-----------|------|
| 504 | きゅうり | キュリ | 0.5 本 | 50 | 7 |
| 505 | きゅうりの塩漬け | キュリ シオツケ | 1 小皿 | 30 | 4 |
| 506 | きゅうりの酢の物 | キュリ スノモノ | 1 小鉢 | 70 | 20 |
| 507 | きゅうりのぬか漬け | キュリ スカツケ | 1 小皿 | 20 | 5 |
| 508 | ギョウザ（揚げギョウザ） | ギョウザ アケ | 3 個 | 130 | 303 |
| 509 | ギョウザの皮 | ギョウザ カリ | 1 枚 | 6 | 17 |
| 510 | ギョウザ（水ギョウザ） | ギョウザ スイ | 5 個 | 215 | 327 |
| 511 | ギョウザ（蒸しギョウザ） | ギョウザ ムシ | 3 個 | 120 | 192 |
| 512 | ギョウザ（焼きギョウザ） | ギョウザ ヤキ | 5 個 | 205 | 322 |
| 513 | きょう菜 | キウナ | — — — | 50 | 12 |
| 514 | きょう菜塩漬け | キウナ シオツケ | — — — | 40 | 11 |
| 515 | 強力粉 | キウリキコ | 1 大さじ | 8 | 29 |
| 516 | 魚肉ソーセージ | キョニクソーセージ | 0.5 本 | 50 | 81 |
| 517 | 魚肉ハム | キョニクハム | 1 枚 | 20 | 32 |
| 518 | きりたんぽ | キリタンポ | 1 本 | 65 | 137 |
| 519 | 切り干し大根（乾） | キリホ シタ イコン | — — — | 20 | 56 |
| 520 | 切り干し大根の煮付け | キリホ シタ イコン ニツケ | 1 小鉢 | 40 | 42 |
| 521 | きんかん | キンカン | 3 個 | 30 | 21 |
| 522 | きんぎょくとう | キンギョクトウ | 1 個 | 20 | 58 |
| 523 | 金山寺味噌 | キンザンシミソ | 1 大さじ | 18 | 46 |
| 524 | 銀だら | キンダラ | 1 切れ | 80 | 176 |
| 525 | 銀だらの煮物 | キンダラ ニモノ | 1 切れ | 100 | 217 |
| 526 | きんつば | キンツバ | 1 個 | 50 | 132 |
| 527 | ぎんなん | キンナン | 10 粒 | 20 | 37 |
| 528 | ぎんなん（ゆで） | キンナン ヲデ | 10 個 | 20 | 33 |
| 529 | きんぴらごぼう | キンピラゴボウ | 1 小鉢 | 50 | 63 |
| 530 | きんぴられんこん | キンピラレンコン | 1 小鉢 | 65 | 84 |
| 531 | 金目鯛 | キンメタイ | 1 切れ | 80 | 128 |
| 532 | グアバ | グアバ | 1 個 | 75 | 29 |
| 533 | グアバジュース | グアバジュース | 1 杯 | 200 | 102 |
| 534 | 茎わかめ | クワカメ | — — — | 30 | 5 |
| 535 | 草もち | クサモチ | 1 個 | 50 | 115 |
| 536 | くさや | クサヤ | 0.5 枚 | 50 | 120 |
| 537 | 串カツ | クシカツ | 2 本 | 195 | 575 |
| 538 | 鯨 | クジラ | — — — | 30 | 32 |
| 539 | 鯨の味付け缶 | クジラ アジツケカン | 0.3 缶 | 50 | 96 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|----------------|-------------|-------|-----------|------|
| 540 | 鯨（さらし鯨） | クジラ サラシ | ――― | 100 | 31 |
| 541 | 鯨ベーコン | クジラベーコン | 0.5 枚 | 10 | 25 |
| 542 | くずきり（乾燥） | クスクリ カンソウ | ――― | 30 | 107 |
| 543 | くずきり（みつ付き） | クスクリ ミツツキ | 1 小鉢 | 125 | 217 |
| 544 | くず粉 | クスコ | 1 大さじ | 10 | 35 |
| 545 | くずまんじゅう | クスマンジユウ | 1 個 | 40 | 88 |
| 546 | くずもち | クスモチ | 1 個 | 95 | 147 |
| 547 | ぐち | グチ | 1 切れ | 40 | 33 |
| 548 | クッキー | クッキー | 2 枚 | 20 | 104 |
| 549 | 貝なしおにぎり | グナシオニギリ | 1 個 | 100 | 170 |
| 550 | グミ（菓子） | グミ カシ | 1 個 | 10 | 34 |
| 551 | グミ（フルーツ） | グミ フルーツ | 10 個 | 30 | 20 |
| 552 | クラゲ（白） | クラゲ ショ | ――― | 30 | 7 |
| 553 | グラタン（海老） | グラタン イビ | 1 皿 | 275 | 444 |
| 554 | グラタン（シーフード） | グラタン シーフード | 1 皿 | 320 | 468 |
| 555 | グラタン（なす） | グラタン ナス | 1 皿 | 275 | 191 |
| 556 | グラタン（ポテト） | グラタン ホテト | 1 皿 | 240 | 328 |
| 557 | グラタン（マカロニ） | グラタン マカロニ | 1 皿 | 290 | 409 |
| 558 | クラッカー | クラッカー | 3 枚 | 10 | 43 |
| 559 | グラニュー糖 | グラニュートウ | 1 小さじ | 4 | 15 |
| 560 | クラムチャウダー | クラムチャウダー | 1 皿 | 385 | 150 |
| 561 | 栗 | クリ | 5 個 | 70 | 115 |
| 562 | 栗（甘栗） | クリ アマクリ | 10 個 | 70 | 155 |
| 563 | 栗（甘露煮） | クリ カンロニ | 7 個 | 70 | 167 |
| 564 | クリームコーンの缶詰 | クリームコーンカンヅメ | ――― | 50 | 42 |
| 565 | クリームコロッケ | クリームコロッケ | 1 個 | 100 | 264 |
| 566 | クリームシチュー | クリームシチュー | 1 皿 | 450 | 330 |
| 567 | クリームチーズ | クリームチーズ | 1 大さじ | 15 | 52 |
| 568 | クリームパン | クリームパン | 0.5 個 | 35 | 107 |
| 569 | グリーンアスパラガス | グリーンアスパラ | 2 本 | 30 | 7 |
| 570 | グリーンアスパラガスの素揚げ | グリーンアスパラサケ | 2 本 | 45 | 37 |
| 571 | グリーンサラダ | グリーンサラダ | 1 皿 | 125 | 83 |
| 572 | 栗おこわ | クリオコワ | 1 杯 | 205 | 340 |
| 573 | 栗ご飯 | クリコハン | 1 杯 | 185 | 319 |
| 574 | 栗まんじゅう | クリマンジユウ | 0.5 個 | 25 | 77 |
| 575 | グリンピース | グリンピース | 1 大さじ | 10 | 9 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|------------------|--|---------|-----------|------|
| 576 | グリーンピースご飯 | グリンビ [°] ースゴ [°] ハン | 1 杯 | 195 | 273 |
| 577 | 車海老 | クルマエビ [°] | 2 尾 | 40 | 39 |
| 578 | 車麩 | クルマフ [°] | 2 個 | 5 | 19 |
| 579 | くるみ | クルミ | 5 個 | 10 | 67 |
| 580 | クレープ (チョコバナナ) | クレーフ [°] チョコバ [°] ナナ | 1 個 | 200 | 410 |
| 581 | グレープジュース | グ [°] レーフ [°] ジ [°] ュース | 1 杯 | 200 | 104 |
| 582 | グレープフルーツ | グ [°] レーフ [°] フル [°] ーツ | 0.5 個 | 100 | 38 |
| 583 | グレープフルーツジュース | グ [°] レーフ [°] フル [°] ーツJ | 1 杯 | 200 | 78 |
| 584 | グレープフルーツジュース100% | グ [°] レーフ [°] フル [°] ーツJ100% | 1 杯 | 200 | 70 |
| 585 | クレソン | クレソン | — — — | 10 | 2 |
| 586 | 黒砂糖 | クロザ [°] トウ | 1 小さじ | 4 | 14 |
| 587 | 黒鯛 | クロダイ | 1 切れ | 80 | 120 |
| 588 | クロワッサン | クロワッサン | 1 個 | 50 | 224 |
| 589 | クワイ | クワイ | 1 個 | 20 | 25 |
| 590 | 鶏卵 | ケイラン | 1 個 | 60 | 91 |
| 591 | 毛蟹 | ケガ [°] ニ | 0.3 杯 | 60 | 50 |
| 592 | ケチャップ | ケチャフ [°] | 1 大さじ | 18 | 21 |
| 593 | 月餅 | ゲ [°] ッハ [°] イ | 0.5 個 | 40 | 143 |
| 594 | けんちんうどん | ケンチンウト [°] ン | 1 杯 | 590 | 401 |
| 595 | けんちん汁 | ケンチンシ [°] ル | 1 杯 | 255 | 62 |
| 596 | 玄米 | ゲンマイ | 0.1 カップ | 15 | 53 |
| 597 | 玄米ご飯 | ゲンマイ ゴ [°] ハン | 1 杯 | 165 | 272 |
| 598 | 鯉 | コイ | 1 切れ | 60 | 103 |
| 599 | 鯉のあらい | コイ アライ | 5 切れ | 70 | 91 |
| 600 | 鯉の煮物 | コイ ニモノ | 1 切れ | 100 | 173 |
| 601 | 濃口醤油 | コイクチショウユ | 1 小さじ | 6 | 4 |
| 602 | 小女子 | コナゴ [°] | 1 大さじ | 20 | 25 |
| 603 | 小女子の佃煮 | コナゴ [°] ツクタ [°] ニ | 1 小皿 | 15 | 42 |
| 604 | 高野豆腐 | コウヤト [°] ウフ | 0.5 個 | 10 | 53 |
| 605 | 高野豆腐の煮付け | コウヤト [°] ウフ ニツケ | 1 小鉢 | 65 | 65 |
| 606 | ゴーダチーズ | ゴ [°] ーダ [°] チ [°] ース [°] | 1 切れ | 20 | 76 |
| 607 | コーヒー牛乳 | コ [°] ーヒ [°] ーギ [°] ュウニ [°] ュウ | 1 杯 | 200 | 76 |
| 608 | コーヒーゼリー | コ [°] ーヒ [°] ーゼ [°] リー | 0.5 個 | 50 | 23 |
| 609 | ゴーヤ | ゴ [°] ーヤ | 0.3 本 | 30 | 5 |
| 610 | ゴーヤーチャンプルー | ゴ [°] ーヤ [°] ーチャ [°] ンフ [°] ルー | 1 皿 | 135 | 130 |
| 611 | コーラ | コ [°] ーラ | 1 杯 | 200 | 92 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|------------------|---------------|-------|-----------|------|
| 612 | 氷砂糖 | コオリサトウ | 5 粒 | 5 | 19 |
| 613 | コールスローサラダ | コールスロ-サラダ | 1 皿 | 120 | 144 |
| 614 | コーンの缶詰（カーネルコーン缶） | コーン カンヅメ | — — — | 50 | 41 |
| 615 | コーン（ゆで） | コーン コデ | 1 本 | 150 | 149 |
| 616 | コーン（冷凍） | コーン レイトウ | — — — | 50 | 49 |
| 617 | コーンスープ | コーンス-フ | 1 杯 | 200 | 66 |
| 618 | コーンクリームスープ（粉末） | コーンス-フ フンマツ | 1 袋 | 15 | 65 |
| 619 | コーンスターチ | コーンスターチ | 1 小さじ | 2 | 7 |
| 620 | コーンスナック | コーンスナック | 0.2 袋 | 20 | 105 |
| 621 | コーンバター炒め | コーンバ-ターイタメ | 1 皿 | 85 | 96 |
| 622 | コーンフレーク | コーンフレーク | — — — | 20 | 76 |
| 623 | コーンポタージュスープ | コーンポ-タージュ-ス-フ | 1 杯 | 245 | 162 |
| 624 | コーンミール | コーンミール | 1 大さじ | 10 | 36 |
| 625 | コーンラーメン | コーンラ-メン | 1 杯 | 530 | 556 |
| 626 | ココアの粉末（ピュア） | ココア フンマツピュア | 1 大さじ | 6 | 16 |
| 627 | ココアの粉末（ミルク） | ココア フンマツミルク | 1 大さじ | 6 | 25 |
| 628 | ココナッツミルク | ココナッツミルク | 1 杯 | 200 | 300 |
| 629 | こしあん | コシアン | 2 大さじ | 40 | 62 |
| 630 | こしょう | コショウ | — — — | 1 | 4 |
| 631 | コチ | コチ | 1 切れ | 80 | 80 |
| 632 | コッペパン | コッパ-パン | 2 個 | 80 | 212 |
| 633 | コノシロ | コノシロ | 0.5 尾 | 20 | 32 |
| 634 | コノワタ | コノワタ | 1 小さじ | 5 | 3 |
| 635 | ご飯 | コ-ハン | 1 杯 | 165 | 277 |
| 636 | ご飯（あさり） | コ-ハン アサリ | 1 杯 | 160 | 255 |
| 637 | ご飯（栗） | コ-ハン クリ | 1 杯 | 185 | 319 |
| 638 | ご飯（グリーンピース） | コ-ハン グリンビ-ス | 1 杯 | 195 | 273 |
| 639 | ご飯（玄米） | コ-ハン ケンマイ | 1 杯 | 165 | 272 |
| 640 | ご飯（五目ご飯） | コ-ハン コモク | 1 杯 | 240 | 381 |
| 641 | ご飯（山菜炊き込み） | コ-ハン サンサイタキコミ | 1 杯 | 225 | 310 |
| 642 | ご飯（三色） | コ-ハン サンショク | 1 杯 | 315 | 521 |
| 643 | ご飯（赤飯） | コ-ハン セキハン | 1 杯 | 100 | 189 |
| 644 | ご飯（竹の子ご飯） | コ-ハン タケノコ | 1 杯 | 210 | 310 |
| 645 | ご飯（胚芽米） | コ-ハン ハイガ-マイ | 1 杯 | 165 | 276 |
| 646 | ご飯（ひじきご飯） | コ-ハン ヒジキ | 1 杯 | 185 | 304 |
| 647 | ご飯（混ぜご飯） | コ-ハン マゼコ-ハン | 1 杯 | 230 | 371 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|--------------|-------------|---------|-----------|------|
| 648 | 五分かゆ | ゴフカユ | 1 杯 | 110 | 40 |
| 649 | 粉ふきいも | コフキイモ | 0.3 個 | 40 | 30 |
| 650 | 昆布巻き | コブマキ | 1 小鉢 | 15 | 11 |
| 651 | ごぼう | ゴボウ | 0.2 本 | 30 | 20 |
| 652 | ごぼうのきんぴら | ゴボウ キンピラ | 1 小鉢 | 50 | 63 |
| 653 | ごぼうの味噌漬け | ゴボウ ミソヅケ | 1 本 | 15 | 11 |
| 654 | ごぼうサラダ | ゴボウサラダ | 1 皿 | 60 | 106 |
| 655 | ゴマ | ゴマ | — — — | 2 | 12 |
| 656 | ゴマ和え（小松菜） | ゴマアイ コマツナ | 1 小鉢 | 60 | 35 |
| 657 | ゴマ和え（さやいんげん） | ゴマアイ サインゲン | 1 小鉢 | 50 | 37 |
| 658 | ゴマ和え（春菊） | ゴマアイ シュンギク | 1 小鉢 | 60 | 39 |
| 659 | ゴマ和え（ほうれん草） | ゴマアイ ホウレンソウ | 1 小鉢 | 60 | 38 |
| 660 | ゴマ和え（もやし） | ゴマアイ モヤシ | 1 小鉢 | 50 | 34 |
| 661 | ゴマ油 | ゴマアブラ | 1 小さじ | 4 | 37 |
| 662 | ゴマだれ | ゴマタレ | 1 人前 | 20 | 36 |
| 663 | 小松菜 | コマツナ | 0.2 束 | 50 | 7 |
| 664 | 小松菜炒め | コマツナ イタメ | 1 小鉢 | 90 | 31 |
| 665 | 小松菜のゴマ和え | コマツナ ゴマアイ | 1 小鉢 | 60 | 35 |
| 666 | 小松菜の煮浸し | コマツナ ニヒタシ | 1 小鉢 | 85 | 45 |
| 667 | 小麦粉（薄力粉） | コムギコ ハクリキコ | 1 大さじ | 8 | 29 |
| 668 | 小麦スナック | コムギスナック | 0.2 袋 | 20 | 96 |
| 669 | 米（玄米） | コメ ゲンマイ | 0.1 カップ | 15 | 53 |
| 670 | 米（精白米） | コメ セイハクマイ | 0.5 カップ | 70 | 249 |
| 671 | 米（胚芽米） | コメ ハイガマイ | 0.4 カップ | 60 | 212 |
| 672 | 五目あんかけ焼きそば | ゴモクアンカケヤキソバ | 1 皿 | 365 | 493 |
| 673 | 五目ご飯 | ゴモクゴハン | 1 杯 | 240 | 381 |
| 674 | 五目寿司 | ゴモクスシ | 1 杯 | 330 | 521 |
| 675 | 五目そば | ゴモクソバ | 1 杯 | 525 | 560 |
| 676 | 子持ちカレー | コモチカレー | 1 切れ | 80 | 114 |
| 677 | 子持ちカレーの煮物 | コモチカレー ニモノ | 1 切れ | 110 | 162 |
| 678 | コロッケ（クリーム） | コロッケ クリーム | 1 個 | 100 | 264 |
| 679 | コロッケパン | コロッケ パン | 1 個 | 160 | 400 |
| 680 | コロッケ（ポテト） | コロッケ ホテト | 1 枚 | 100 | 168 |
| 681 | コロッケ（野菜） | コロッケ ヤサイ | 1 個 | 85 | 200 |
| 682 | コンソメ | コンソメ | 1 個 | 1 | 2 |
| 683 | コンソメスープ | コンソメスーフ | 1 杯 | 200 | 6 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|-------------|-------------|-------|-----------|------|
| 684 | こんにゃく | コンニャク | 0.2 枚 | 40 | 2 |
| 685 | こんにゃく炒め | コンニャクイタメ | 1 皿 | 55 | 13 |
| 686 | コンビーフ缶 | コンビーフ | 0.3 缶 | 30 | 61 |
| 687 | 昆布 | コンブ | — — — | 5 | 7 |
| 688 | 昆布の佃煮 | コンブ ツクダニ | 1 小皿 | 10 | 8 |
| 689 | 昆布おにぎり | コンブ オニギリ | 1 個 | 110 | 176 |
| 690 | ザーサイ | ザーサイ | 1 小皿 | 20 | 5 |
| 691 | ザーサイスープ | ザーサイスーパ | 1 杯 | 210 | 6 |
| 692 | サーモン | サーモン | 1 切れ | 80 | 106 |
| 693 | サーモン寿司 | サーモン スシ | 1 かん | 30 | 48 |
| 694 | サーモンステーキ | サーモン ステーキ | 1 切れ | 105 | 151 |
| 695 | サーロイン（脂身付き） | サーロイン アブラツキ | — — — | 60 | 200 |
| 696 | サーロイン（脂身なし） | サーロイン アブラナシ | — — — | 60 | 106 |
| 697 | サーロインステーキ | サーロインステーキ | 1 枚 | 105 | 362 |
| 698 | サイダー | サイダー | 1 杯 | 200 | 82 |
| 699 | サウザンドレッシング | サウザント レッシング | 1 大さじ | 15 | 62 |
| 700 | さきいか | サキイカ | — — — | 15 | 42 |
| 701 | 桜海老（干し） | サクラエビ ホシ | 1 大さじ | 8 | 25 |
| 702 | 桜もち | サクラモチ | 0.5 個 | 25 | 60 |
| 703 | さくらんぼ | サクランボ | 10 粒 | 70 | 42 |
| 704 | さくらんぼの缶詰 | サクランボ カンヅメ | 2 個 | 10 | 7 |
| 705 | ザクロ | ザクロ | 0.5 個 | 25 | 14 |
| 706 | 鮭 | サケ | 1 切れ | 80 | 106 |
| 707 | 鮭（新巻） | サケ アラマキサケ | 1 切れ | 80 | 123 |
| 708 | 鮭おにぎり | サケ オニギリ | 1 個 | 120 | 197 |
| 709 | 鮭（塩鮭） | サケ シオサケ | 1 切れ | 40 | 80 |
| 710 | 鮭茶漬け | サケ チャツケ | 1 杯 | 295 | 242 |
| 711 | 鮭の照り焼き | サケ テリヤキ | 1 切れ | 110 | 111 |
| 712 | 鮭フライ | サケ フライ | 1 切れ | 115 | 293 |
| 713 | 鮭（紅鮭） | サケ ヘニサケ | 1 切れ | 80 | 110 |
| 714 | 鮭のホイル焼き | サケ ホイルヤキ | 1 皿 | 170 | 168 |
| 715 | 鮭の水煮缶 | サケ ミズニカン | 0.3 缶 | 70 | 119 |
| 716 | 鮭の焼き魚 | サケ ヤキ | 1 切れ | 80 | 158 |
| 717 | さざえ | サザエ | 1 個 | 30 | 27 |
| 718 | さざえの味付け缶 | サザエ アジツケカン | 0.1 缶 | 30 | 38 |
| 719 | さざえの壺焼き | サザエ ヤキ | 1 個 | 25 | 24 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|-------------|--------------------------------------|-------|-----------|------|
| 720 | さつま揚げ | サツマアケ | 0.5 枚 | 40 | 56 |
| 721 | さつまいも | サツマイモ | 0.3 本 | 50 | 66 |
| 722 | さつまいもの天ぷら | サツマイモ テンフ ^ラ | 2 個 | 80 | 209 |
| 723 | さつまいも（焼き） | サツマイモ ヤキ | 1 本 | 120 | 196 |
| 724 | 里芋 | サトイモ | 1 個 | 40 | 23 |
| 725 | 里芋の煮物 | サトイモ ニモノ | 1 小鉢 | 90 | 63 |
| 726 | 里芋（冷凍） | サトイモ レイトウ | 1 個 | 40 | 29 |
| 727 | 里芋といかの煮物 | サトイモトイカ ニモノ | 1 小鉢 | 130 | 86 |
| 728 | 里芋と大根の煮物 | サトイモトダ イコンニモノ | 1 皿 | 255 | 68 |
| 729 | 砂糖 | サトウ | 1 小さじ | 3 | 12 |
| 730 | 砂糖（角砂糖） | サトウ カクザ ^{トウ} | 1 個 | 3 | 12 |
| 731 | 砂糖（黒砂糖） | サトウ クロザ ^{トウ} | 1 小さじ | 4 | 14 |
| 732 | 砂糖（氷砂糖） | サトウ コオリザ ^{トウ} | 5 粒 | 5 | 19 |
| 733 | サニーレタス | サニーレタス | 1 枚 | 15 | 2 |
| 734 | 鯖 | サバ | 1 切れ | 80 | 162 |
| 735 | 鯖の塩焼き | サバ ショヤキ | 1 尾 | 70 | 190 |
| 736 | 鯖寿司 | サバ スシ | 1 かん | 35 | 82 |
| 737 | 鯖の竜田揚げ | サバ タツタアケ | 1 切れ | 80 | 200 |
| 738 | 鯖の煮物 | サバ ニモノ | 1 切れ | 90 | 178 |
| 739 | 鯖の干物 | サバ ホシ | 0.5 枚 | 50 | 174 |
| 740 | 鯖の水煮缶 | サバ ミス ^ニ カン | 0.3 缶 | 60 | 114 |
| 741 | 鯖の味噌煮 | サバ ミソニ | 1 切れ | 110 | 229 |
| 742 | 鯖の味噌煮缶 | サバ ミソニカン | 0.3 缶 | 60 | 130 |
| 743 | 鯖の焼き魚 | サバ ヤキ | 1 切れ | 80 | 217 |
| 744 | サブレ | サブレ | 1 枚 | 10 | 47 |
| 745 | ざぼん漬け | ザ ^ホ ンツ ^ケ | 1 枚 | 50 | 172 |
| 746 | さやいんげん | サヤインゲン | 5 本 | 40 | 9 |
| 747 | さやいんげんのゴマ和え | サヤインゲン コ ^マ ア ^エ | 1 小鉢 | 50 | 37 |
| 748 | さやいんげんの天ぷら | サヤインゲン テンフ ^ラ | 2 個 | 55 | 98 |
| 749 | さやえんどう | サヤイントウ | 5 枚 | 10 | 4 |
| 750 | さやえんどう（ゆで） | サヤイントウ 1 ^デ | 1 小皿 | 50 | 17 |
| 751 | さより | サヨリ | 1 尾 | 50 | 48 |
| 752 | 皿うどん | サラウト ^ン | 1 皿 | 590 | 534 |
| 753 | さらし鯨 | サラシクジ ^ラ | — — | 100 | 31 |
| 754 | サラダ（うどん） | サラダ ウト ^ン | 1 杯 | 325 | 393 |
| 755 | サラダ（温野菜） | サラダ オンヤサイ | 1 皿 | 65 | 110 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|--------------|-------------|-------|-----------|------|
| 756 | サラダ（海草） | サラダ カイソウ | 1 皿 | 45 | 69 |
| 757 | サラダ（かぼちゃ） | サラダ カボチャ | 1 皿 | 90 | 166 |
| 758 | サラダ（グリーン） | サラダ グリーン | 1 皿 | 125 | 83 |
| 759 | サラダ（コールスロー） | サラダ コールスロー | 1 皿 | 120 | 144 |
| 760 | サラダ（ごぼう） | サラダ ゴボウ | 1 皿 | 60 | 106 |
| 761 | サラダ（シーフード） | サラダ シーフード | 1 皿 | 160 | 115 |
| 762 | サラダ（しゃぶしゃぶ） | サラダ シャブシャブ | 1 皿 | 200 | 279 |
| 763 | サラダ（大根） | サラダ ダイコン | 1 皿 | 105 | 80 |
| 764 | サラダ（ツナ） | サラダ ツナ | 1 皿 | 160 | 219 |
| 765 | サラダ（豆腐） | サラダ トウフ | 1 皿 | 165 | 132 |
| 766 | サラダ（鶏ささみ） | サラダ トリササミ | 1 皿 | 120 | 130 |
| 767 | サラダ（春雨） | サラダ ハルサメ | 1 皿 | 60 | 135 |
| 768 | サラダ（ひじき） | サラダ ヒジキ | 1 皿 | 60 | 23 |
| 769 | サラダ（フルーツ） | サラダ フルーツ | 1 皿 | 105 | 137 |
| 770 | サラダ（ポテト） | サラダ ホテト | 1 皿 | 95 | 123 |
| 771 | サラダ（マカロニ） | サラダ マカロニ | 1 皿 | 75 | 138 |
| 772 | サラダ（ミモザ） | サラダ ミモザ | 1 皿 | 105 | 129 |
| 773 | サラダ菜 | サラダナ | 1 枚 | 10 | 1 |
| 774 | サラミ | サラミ | 2 切れ | 20 | 99 |
| 775 | ざるそば | サルソバ | 1 杯 | 245 | 269 |
| 776 | さわら | サワラ | 1 切れ | 80 | 142 |
| 777 | さわらの西京焼き | サワラ サイキョウヤキ | 1 皿 | 70 | 125 |
| 778 | さわらの煮物 | サワラ ニモノ | 1 切れ | 100 | 178 |
| 779 | さわらの焼き魚 | サワラ ヤキ | 1 切れ | 90 | 182 |
| 780 | 山菜うどん | サンサイウドン | 1 杯 | 610 | 326 |
| 781 | 山菜そば | サンサイソバ | 1 杯 | 540 | 301 |
| 782 | 山菜炊き込み | サンサイタキコミコハン | 1 杯 | 225 | 310 |
| 783 | 山椒 | サンショウ | — — — | 1 | 4 |
| 784 | 三色ご飯 | サンショクゴハン | 1 杯 | 315 | 521 |
| 785 | サンドイッチ（カツ） | サントイッチ カツ | 4 個 | 205 | 579 |
| 786 | サンドイッチ（卵） | サントイッチ タマゴ | 4 個 | 175 | 505 |
| 787 | サンドイッチ（チーズ） | サントイッチ チーズ | 4 個 | 175 | 515 |
| 788 | サンドイッチ（ツナ） | サントイッチ ツナ | 4 個 | 175 | 552 |
| 789 | サンドイッチ（ハム） | サントイッチ ハム | 4 個 | 195 | 512 |
| 790 | サンドイッチ（フルーツ） | サントイッチ フルーツ | 4 個 | 205 | 515 |
| 791 | サンドイッチ（ホット） | サントイッチ ホット | 4 個 | 260 | 744 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|--------------|-------------|-------|-----------|------|
| 792 | サンドイッチ（ミックス） | サントイッチ ミックス | 6 個 | 330 | 874 |
| 793 | サンドイッチ（野菜） | サントイッチ ヤサイ | 4 個 | 275 | 454 |
| 794 | さんとうさい | サントウサイ | 0.5 枚 | 50 | 7 |
| 795 | さんとうさいの塩漬け | サントウサイ シオヅケ | — — — | 10 | 2 |
| 796 | 秋刀魚 | サンマ | 1 尾 | 90 | 279 |
| 797 | 秋刀魚の味付け缶 | サンマ アジツケカン | 0.3 缶 | 50 | 134 |
| 798 | 秋刀魚の蒲焼き缶 | サンマ カバヤキカン | 0.5 缶 | 40 | 90 |
| 799 | 秋刀魚の塩焼き | サンマ シオヤキ | 1 尾 | 135 | 259 |
| 800 | 秋刀魚の開き干し | サンマ ヒラキホシ | 1 枚 | 70 | 183 |
| 801 | 秋刀魚のみりん干し | サンマ ミリンホシ | 1 尾 | 30 | 123 |
| 802 | 秋刀魚の焼き魚 | サンマ ヤキ | 1 切れ | 90 | 269 |
| 803 | 椎茸 | シイタケ | 1 個 | 15 | 3 |
| 804 | 椎茸（乾燥） | シイタケ カンソウ | 1 個 | 3 | 5 |
| 805 | 椎茸の素揚げ | シイタケ スアゲ | 2 枚 | 35 | 28 |
| 806 | 椎茸の佃煮 | シイタケ ツクタニ | — — — | 30 | 31 |
| 807 | 椎茸の天ぷら | シイタケ テンポラ | 2 枚 | 40 | 72 |
| 808 | 椎茸焼き | シイタケ ヤキ | 3 枚 | 35 | 9 |
| 809 | シーフードカレー | シーフートカレー | 1 皿 | 575 | 719 |
| 810 | シーフードグラタン | シーフートグ ラタン | 1 皿 | 320 | 468 |
| 811 | シーフードサラダ | シーフート サラダ | 1 皿 | 160 | 115 |
| 812 | シーフードリゾット | シーフートリゾット | 1 杯 | 475 | 347 |
| 813 | しいら | シイラ | 1 切れ | 40 | 43 |
| 814 | 塩 | シオ | 1 小さじ | 5 | 0 |
| 815 | しおがま | シオガマ | 1 切れ | 20 | 71 |
| 816 | 塩辛（あみ） | シオカラ アミ | 1 小皿 | 20 | 13 |
| 817 | 塩辛（いか） | シオカラ イカ | 1 小皿 | 20 | 23 |
| 818 | シオクラゲ | シオクラゲ | — — — | 30 | 7 |
| 819 | 塩昆布 | シオコンブ | — — — | 5 | 6 |
| 820 | 塩鮭 | シオサケ | 1 切れ | 40 | 80 |
| 821 | 塩鯖 | シオサバ | 1 切れ | 80 | 278 |
| 822 | 塩煎餅 | シオセンベイ | 1 枚 | 10 | 37 |
| 823 | 塩だら | シオダラ | 1 切れ | 70 | 46 |
| 824 | 塩漬け大根 | シオヅケダイコン | 1 小皿 | 40 | 7 |
| 825 | 塩ラーメン | シオラーメン | 1 杯 | 520 | 548 |
| 826 | しか肉 | シカニク | — — — | 60 | 66 |
| 827 | ししとう | シシトウ | 3 本 | 15 | 4 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|--------------|---------------|---------|-----------|------|
| 828 | ししとうの油炒め | シシトウ アフﾞライタメ | 2 本 | 20 | 19 |
| 829 | ししとうの素揚げ | シシトウ スアケ | 2 本 | 10 | 10 |
| 830 | ししとうの天ぷら | シシトウ テンフﾟラ | 2 本 | 25 | 32 |
| 831 | シジミ | シヅミ | 10 個 | 10 | 5 |
| 832 | シジミの味噌汁 | シヅミ ミソシル | 1 杯 | 205 | 33 |
| 833 | ししゃも | シシャモ | 2 尾 | 40 | 66 |
| 834 | ししゃもの焼き魚 | シシャモ ヤキ | 1 尾 | 20 | 35 |
| 835 | しその葉 | シソノハ | 3 枚 | 3 | 1 |
| 836 | 舌びらめ | シタビﾞラメ | 1 尾 | 60 | 58 |
| 837 | シチュー（クリーム） | シチュー クリーム | 1 皿 | 450 | 330 |
| 838 | シチュー（ビーフ） | シチュー ビｰフ | 1 皿 | 455 | 341 |
| 839 | しなちく | シナチク | ―― | 10 | 2 |
| 840 | シナモン | シナモン | ―― | 1 | 4 |
| 841 | シナモントースト | シナモントースト | 1 枚 | 65 | 175 |
| 842 | じねんじょ | ジネンジョ | ―― | 20 | 24 |
| 843 | 芝海老 | シバヱビ | 5 尾 | 30 | 25 |
| 844 | しば漬け | シバヅケ | 1 小皿 | 25 | 8 |
| 845 | しめ鯖 | シメサバ | 0.3 枚 | 40 | 136 |
| 846 | しめじ | シメジ | 0.4 パック | 30 | 5 |
| 847 | シャーベット | シャーベッﾄ | 0.5 カップ | 70 | 89 |
| 848 | ジャイアントコーン | ジャイアントコーン | 10 粒 | 10 | 44 |
| 849 | じゃがいも | ジャガイモ | 0.5 個 | 60 | 46 |
| 850 | じゃがいも（粉ふきいも） | ジャガイモ コフキイモ | 0.3 個 | 40 | 30 |
| 851 | じゃがいもの味噌汁 | ジャガイモ ミソシル | 1 杯 | 225 | 49 |
| 852 | しゃこ | シャコ | 1 尾 | 30 | 29 |
| 853 | しゃぶしゃぶ | シャブﾞシャブﾞ | 1 人前 | 385 | 351 |
| 854 | しゃぶしゃぶサラダ | シャブﾞシャブﾞ サラダ | 1 皿 | 200 | 279 |
| 855 | ジャム（杏高糖） | ジャム アンズ コウトウ | 1 大さじ | 20 | 52 |
| 856 | ジャム（杏低糖） | ジャム アンズ テイトウ | 1 大さじ | 20 | 41 |
| 857 | ジャム（いちご高糖） | ジャム イチゴ コウトウ | 1 大さじ | 20 | 51 |
| 858 | ジャム（いちご低糖） | ジャム イチゴ テイトウ | 1 大さじ | 20 | 39 |
| 859 | ジャム（ブルーベリー） | ジャム ブﾙｰベﾘｰ | 1 大さじ | 20 | 36 |
| 860 | ジャム（りんご） | ジャム リンゴ | 1 大さじ | 20 | 43 |
| 861 | ジャムパン | ジャムﾊﾟﾝ | 0.5 個 | 40 | 119 |
| 862 | ジャム（ママレード高糖） | ジャムママレード コウトウ | 1 大さじ | 20 | 51 |
| 863 | ジャム（ママレード低糖） | ジャムママレード テイトウ | 1 大さじ | 20 | 39 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|--------------------|------------------|-------|-----------|------|
| 864 | シュークリーム | シュークリーム | 0.5 個 | 30 | 74 |
| 865 | ジュース（アセロラ） | ジュース アセロラ | 1 杯 | 200 | 84 |
| 866 | ジュース（梅） | ジュース ウメ | 1 杯 | 200 | 98 |
| 867 | ジュース（オレンジ） | ジュース オレンジ | 1 杯 | 200 | 94 |
| 868 | ジュース（オレンジ100%） | ジュース オレンジ100% | 1 杯 | 200 | 76 |
| 869 | ジュース（グアバ） | ジュース グアバ | 1 杯 | 200 | 102 |
| 870 | ジュース（グレープフルーツ） | ジュースグレープフルーツ | 1 杯 | 200 | 78 |
| 871 | ジュース（グレープフルーツ100%） | ジュースグレープフルーツ100% | 1 杯 | 200 | 70 |
| 872 | ジュース（トマト） | ジュース トマト | 1 杯 | 200 | 34 |
| 873 | ジュース（トマトミックス） | ジュース トマトミックス | 1 杯 | 200 | 34 |
| 874 | ジュース（人参） | ジュース ニンジン | 1 杯 | 200 | 56 |
| 875 | ジュース（パイナップル） | ジュース パイナップル | 1 杯 | 200 | 100 |
| 876 | ジュース（パイナップル100%） | ジュースパイナップル100% | 1 杯 | 200 | 82 |
| 877 | ジュース（ぶどう） | ジュース フットウ | 1 杯 | 200 | 104 |
| 878 | ジュース（ぶどう100%） | ジュース フットウ100% | 1 杯 | 200 | 94 |
| 879 | ジュース（みかん） | ジュース ミカン | 1 杯 | 200 | 100 |
| 880 | ジュース（ピーチ） | ジュース モモ | 1 杯 | 200 | 96 |
| 881 | ジュース（野菜） | ジュース ヤサイ | 1 杯 | 200 | 40 |
| 882 | ジュース（りんご） | ジュース リンゴ | 1 杯 | 200 | 92 |
| 883 | ジュース（りんご100%） | ジュース リンゴ100% | 1 杯 | 200 | 86 |
| 884 | シュウマイ（揚げ） | シュウマイ アゲ | 3 個 | 65 | 159 |
| 885 | シュウマイ（海老） | シュウマイ イビ | 3 個 | 80 | 124 |
| 886 | シュウマイ（肉） | シュウマイ ニク | 100 g | 100 | 173 |
| 887 | シュガー | シュガー | 1 小さじ | 3 | 12 |
| 888 | シュガー（ダイエット） | シュガー ダイエット | 1 小さじ | 3 | 4 |
| 889 | 春菊 | シュンギク | 0.2 束 | 30 | 7 |
| 890 | 春菊のゴマ和え | シュンギク ゴマアヒ | 1 小鉢 | 60 | 39 |
| 891 | 春菊の天ぷら | シュンギク テン普拉 | 1 個 | 20 | 40 |
| 892 | じゅんさい | ジュンサイ | ―― | 20 | 1 |
| 893 | 生姜 | ショウガ | ―― | 10 | 3 |
| 894 | 紹興酒 | ショウコウシュ | 1 杯 | 30 | 38 |
| 895 | 上新粉 | ショウシンコ | ―― | 20 | 72 |
| 896 | 焼酎 | ショウチュウ | 1 杯 | 30 | 44 |
| 897 | 焼酎の水割り | ショウチュウミスワリ | 1 杯 | 80 | 44 |
| 898 | 醤油（薄口） | ショウユウスクチ | 1 小さじ | 6 | 3 |
| 899 | 醤油（濃口） | ショウユコイクチ | 1 小さじ | 6 | 4 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|----------------|--------------|-------|-----------|------|
| 900 | 醤油（白） | ショウ シロ | 1 小さじ | 6 | 5 |
| 901 | 醤油（たまり） | ショウ タマリ | 1 小さじ | 6 | 7 |
| 902 | 醤油ラーメン | ショウラーメン | 1 杯 | 490 | 518 |
| 903 | ショートケーキ | ショートケーキ | 0.5 個 | 30 | 103 |
| 904 | ショートニング | ショートニング | 1 大さじ | 13 | 120 |
| 905 | 食パン（5枚切り） | ショクパン 5マイヅリ | 1 枚 | 70 | 185 |
| 906 | 食パン（6枚切り） | ショクパン 6マイヅリ | 1 枚 | 60 | 158 |
| 907 | 食パン（8枚切り） | ショクパン 8マイヅリ | 1 枚 | 45 | 119 |
| 908 | 植物油 | ショクブツアブラ | 1 小さじ | 4 | 37 |
| 909 | ショルダーハム | ショルダーハム | 1 枚 | 20 | 46 |
| 910 | ショルダーベーコン | ショルダーベーコン | 0.5 枚 | 10 | 19 |
| 911 | 白和え | シラエ | 1 小鉢 | 160 | 121 |
| 912 | 白魚 | シラウオ | 10 尾 | 20 | 15 |
| 913 | しらす和え | シラスエ | 1 小鉢 | 55 | 21 |
| 914 | しらす干し | シラスホシ | 1 大さじ | 5 | 10 |
| 915 | しらたき | シラタキ | 0.2 玉 | 50 | 3 |
| 916 | 白玉粉 | シラタマコ | 1 大さじ | 8 | 30 |
| 917 | しろあん | シロアン | 2 大さじ | 40 | 62 |
| 918 | 白きくらげ（乾燥） | シロキクラゲ カンソウ | 2 個 | 1 | 2 |
| 919 | 白醤油 | シロショウ | 1 小さじ | 6 | 5 |
| 920 | 白身魚のピカタ | シロミザカナ ヒカタ | 1 切れ | 100 | 141 |
| 921 | 白身魚のムニエル | シロミザカナ ムニエル | 1 切れ | 105 | 156 |
| 922 | ジン | ジン | 1 杯 | 30 | 85 |
| 923 | 酢 | ス | 1 大さじ | 15 | 4 |
| 924 | スイートコーン（生） | スイートコーン | 0.5 本 | 50 | 46 |
| 925 | スイートポテト | スイートポテト | 1 個 | 110 | 181 |
| 926 | すいか | スイカ | 0.1 個 | 100 | 37 |
| 927 | ずいき（干し、ゆで） | ズイキ ホシ 1デ | 1 本 | 80 | 10 |
| 928 | 水ギョウザ | スイギョウザ | 5 個 | 215 | 327 |
| 929 | スープ（オニオン） | スーフ オニオン | 1 杯 | 200 | 13 |
| 930 | スープ（オニオングラタン） | スーフ オニオングラタン | 1 杯 | 330 | 132 |
| 931 | スープ（キムチ） | スーフ キムチ | 1 杯 | 300 | 55 |
| 932 | スープ（コーンスープ） | スーフ コーン | 1 杯 | 200 | 66 |
| 933 | スープ（コーンクリーム粉末） | スーフ コーンフナツ | 1 袋 | 15 | 65 |
| 934 | スープ（コーンポタージュ） | スーフ コーンポタージュ | 1 杯 | 245 | 162 |
| 935 | スープ（コンソメ） | スーフ コンソメ | 1 杯 | 200 | 6 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|-----|----------------|--------------|-------|-----------|------|
| 936 | スープ（ザーサイ） | スーフ ザーサイ | 1 杯 | 210 | 6 |
| 937 | スープ（卵） | スーフ タマゴ | 1 杯 | 200 | 45 |
| 938 | スープ（チンゲン菜） | スーフ チンゲンサイ | 1 杯 | 340 | 136 |
| 939 | スープ（白菜） | スーフ ハクサイ | 1 杯 | 315 | 127 |
| 940 | スープ（ブイヤベース） | スーフ ブイヤベース | 1 杯 | 510 | 259 |
| 941 | スープ（フカヒレスープ） | スーフ フカヒレ | 1 杯 | 205 | 60 |
| 942 | スープ（ベーコンとキャベツ） | スーフ ベーコンキャベツ | 1 杯 | 270 | 47 |
| 943 | スープ（ミネストローネ） | スーフ ミネストローネ | 1 杯 | 360 | 156 |
| 944 | スープ（野菜） | スーフ ヤサイ | 1 杯 | 205 | 36 |
| 945 | スープ（わかめ） | スーフ ワカメ | 1 杯 | 205 | 26 |
| 946 | スキムミルク | スキムミルク | 2 大さじ | 15 | 54 |
| 947 | すきやき | スキヤキ | 1 人前 | 550 | 486 |
| 948 | スクランブルエッグ | スクランブルエッグ | 1 皿 | 120 | 226 |
| 949 | すけとうだら | スケトウダラ | 1 切れ | 80 | 63 |
| 950 | 寿司（あおやぎ） | スシ アオヤギ | 1 かん | 30 | 39 |
| 951 | 寿司（赤貝） | スシ アカガイ | 1 かん | 35 | 45 |
| 952 | 寿司（あなご） | スシ アナゴ | 1 かん | 45 | 82 |
| 953 | 寿司（甘海老） | スシ アマエビ | 1 かん | 30 | 45 |
| 954 | 寿司（あわび） | スシ アワビ | 1 かん | 30 | 42 |
| 955 | 寿司（いか） | スシ イカ | 1 かん | 30 | 44 |
| 956 | 寿司（いくら） | スシ イクラ | 1 かん | 35 | 76 |
| 957 | 寿司（いなり寿司） | スシ イナリ | 3 個 | 260 | 527 |
| 958 | 寿司（うに） | スシ ウニ | 1 かん | 35 | 53 |
| 959 | 寿司（数の子） | スシ カスノコ | 1 かん | 30 | 42 |
| 960 | 寿司（五目寿司） | スシ コモク | 1 杯 | 330 | 521 |
| 961 | 寿司（サーモン） | スシ サーモン | 1 かん | 30 | 48 |
| 962 | 寿司（鯖） | スシ サバ | 1 かん | 35 | 82 |
| 963 | 寿司（たこ） | スシ タコ | 1 かん | 30 | 43 |
| 964 | 寿司（卵） | スシ タマゴ | 1 かん | 35 | 53 |
| 965 | 寿司（ちらし寿司） | スシ チラシ | 1 皿 | 365 | 588 |
| 966 | 寿司（ネギトロ） | スシ ネギトロ | 1 かん | 35 | 86 |
| 967 | 寿司（はまち） | スシ ハマチ | 1 かん | 35 | 71 |
| 968 | 寿司（ひらめ） | スシ ヒラメ | 1 かん | 35 | 52 |
| 969 | 寿司（太巻き） | スシ フトマキ | 1 本 | 265 | 451 |
| 970 | 寿司（帆立） | スシ ホタテ | 1 かん | 30 | 43 |
| 971 | 寿司（ほっき貝） | スシ ホッキガイ | 1 かん | 25 | 39 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|----------------|--------------|-------|-----------|------|
| 972 | 寿司 (マグロ赤身) | スシ マグロアカミ | 1 かん | 35 | 54 |
| 973 | 寿司 (マグロ脂身) | スシ マグロトロ | 1 かん | 40 | 93 |
| 974 | 寿司 (蒸し海老) | スシ ムシエビ | 1 かん | 35 | 51 |
| 975 | すじこ | スジコ | 1 小さじ | 10 | 28 |
| 976 | すずき | スズキ | 1 切れ | 80 | 98 |
| 977 | 酢だこ | スタコ | 5 切れ | 55 | 55 |
| 978 | ズッキーニ | ズッキーニ | 0.2 本 | 30 | 4 |
| 979 | スッポン | スッポン | ー ー ー | 20 | 39 |
| 980 | ステーキ (サーモン) | ステーキ サモン | 1 切れ | 105 | 151 |
| 981 | ステーキ (サーロイン) | ステーキ サロイン | 1 枚 | 105 | 362 |
| 982 | ステーキ (豆腐) | ステーキ トウフ | 0.5 丁 | 225 | 228 |
| 983 | ステーキ (ビーフ) | ステーキ ビーフ | 1 枚 | 95 | 314 |
| 984 | ステーキ (ビーフヒレ) | ステーキ ビーフヒレ | 1 皿 | 105 | 193 |
| 985 | ステーキ (ポーク) | ステーキ ホーク | 1 枚 | 95 | 265 |
| 986 | スナップエンドウ | スナップエンドウ | 8 さま | 40 | 17 |
| 987 | 酢の物 (きゅうり) | スモノ キュウリ | 1 小鉢 | 70 | 20 |
| 988 | 酢の物 (なます) | スモノ ナマス | 1 小鉢 | 70 | 24 |
| 989 | 酢の物 (わかめ) | スモノ ワカメ | 1 小鉢 | 85 | 25 |
| 990 | スパゲティ (カルボナーラ) | スパゲティ カルボナーラ | 1 皿 | 260 | 496 |
| 991 | スパゲティ (乾麺) | スパゲティ カンメン | ー ー ー | 60 | 227 |
| 992 | スパゲティ (きのこ) | スパゲティ キノコ | 1 皿 | 265 | 390 |
| 993 | スパゲティ (たらこ) | スパゲティ タラコ | 1 皿 | 245 | 398 |
| 994 | スパゲティ (ナポリタン) | スパゲティ ナポリタン | 1 皿 | 285 | 443 |
| 995 | スパゲティ (バジリコ) | スパゲティ バジリコ | 1 皿 | 220 | 376 |
| 996 | スパゲティ (ボンゴレ) | スパゲティ ボンゴレ | 1 皿 | 250 | 386 |
| 997 | スパゲティ (ミートソース) | スパゲティ ミートソース | 1 皿 | 310 | 525 |
| 998 | スパゲティ (ゆで麺) | スパゲティ ユデ | ー ー ー | 150 | 224 |
| 999 | 酢豚 | スフタ | 1 皿 | 245 | 381 |
| 1000 | スベアリブ | スベアリブ | 1 皿 | 190 | 630 |
| 1001 | スポーツドリンク | スポーツドリンク | 1 杯 | 200 | 40 |
| 1002 | スポンジケーキ | スポンジケーキ | 0.1 個 | 40 | 119 |
| 1003 | すまし汁 (具無し) | スマジシル グナシ | 1 杯 | 205 | 4 |
| 1004 | すまし汁 (麩) | スマジシル フ | 1 杯 | 195 | 10 |
| 1005 | スモークサーモン | スモークサーモン | 3 切れ | 60 | 97 |
| 1006 | すもも | スモモ | 1 個 | 60 | 26 |
| 1007 | するめ (干し) | スルメ ホシ | 1 枚 | 80 | 267 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|--------------|-------------|---------|-----------|------|
| 1008 | ずわい蟹 | ズワイガニ | 0.3 杯 | 30 | 21 |
| 1009 | ずわい蟹の缶詰 | ズワイガニ カンヅメ | 0.3 缶 | 30 | 22 |
| 1010 | 精白米 | セihakマイ | 0.5 カップ | 70 | 249 |
| 1011 | 赤飯 | セキハン | 1 杯 | 100 | 189 |
| 1012 | セミドライのソーセージ | セミドライソーセージ | 1 枚 | 20 | 68 |
| 1013 | ゼラチン | ゼラチン | 1 小さじ | 3 | 10 |
| 1014 | せり | セリ | 3 束 | 40 | 7 |
| 1015 | ゼリー（オレンジ） | ゼリー オレンジ | 0.5 個 | 50 | 35 |
| 1016 | ゼリー（ミルク） | ゼリー ミルク | 0.5 個 | 50 | 55 |
| 1017 | ゼリー（ワイン） | ゼリー ワイン | 0.5 個 | 50 | 33 |
| 1018 | ゼリービーンズ | ゼリービーンズ | 10 個 | 30 | 109 |
| 1019 | セロリ | セロリ | 0.3 本 | 20 | 3 |
| 1020 | 全がゆ | ゼンガユ | 1 杯 | 110 | 78 |
| 1021 | 煎餅（揚げ） | センバイ アゲ | 1 枚 | 10 | 47 |
| 1022 | 煎餅（甘辛） | センバイ アマカラ | 1 枚 | 10 | 38 |
| 1023 | 煎餅（瓦） | センバイ カワラ | 1 枚 | 10 | 40 |
| 1024 | 煎餅（塩） | センバイ シオ | 1 枚 | 10 | 37 |
| 1025 | 煎餅（南部） | センバイ ナンブ | 1 枚 | 11 | 48 |
| 1026 | 煎餅（海苔） | センバイ ノリ | 1 本 | 10 | 39 |
| 1027 | ぜんまい | ゼンマイ | ー ー | 40 | 12 |
| 1028 | ぜんまい炒め煮 | ゼンマイ イタメニ | 1 小鉢 | 60 | 37 |
| 1029 | ぜんまいの煮付け | ゼンマイ ニツケ | 1 小鉢 | 65 | 57 |
| 1030 | 雑炊 | ゾウスイ | 1 杯 | 260 | 216 |
| 1031 | 雑炊（卵） | ゾウスイ タマゴ | 1 皿 | 310 | 229 |
| 1032 | 雑煮 | ゾウニ | 1 杯 | 275 | 305 |
| 1033 | そうめん（乾麺） | ソウメン カンメン | ー ー | 60 | 209 |
| 1034 | そうめん（ゆで麺） | ソウメン ユデ | ー ー | 180 | 229 |
| 1035 | ソース焼きそば | ソースヤキソバ | 1 皿 | 270 | 455 |
| 1036 | ソーセージ（ウインナー） | ソーセージ ウインナー | 1 本 | 15 | 48 |
| 1037 | ソーセージ（魚肉） | ソーセージ キョウロク | 0.5 本 | 50 | 81 |
| 1038 | ソーセージ（セミドライ） | ソーセージ セミドライ | 1 枚 | 20 | 68 |
| 1039 | ソーセージ（ボロニア） | ソーセージ ボロニア | 1 枚 | 20 | 50 |
| 1040 | ソーセージ（レバー） | ソーセージ レバー | 1 本 | 15 | 55 |
| 1041 | そば（おかめそば） | ソバ オカメ | 1 杯 | 555 | 332 |
| 1042 | そば（かけそば） | ソバ カケ | 1 杯 | 490 | 290 |
| 1043 | そば（乾麺） | ソバ カンメン | ー ー | 60 | 206 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|--------------|------------|---------|-----------|------|
| 1044 | そば（きつねそば） | ソバ キツネ | 1 杯 | 505 | 365 |
| 1045 | そば（ざるそば） | ソバ サル | 1 杯 | 245 | 269 |
| 1046 | そば（山菜そば） | ソバ サンサイ | 1 杯 | 540 | 301 |
| 1047 | そば（そば粉） | ソバ ソバコ | 0.5 カップ | 50 | 181 |
| 1048 | そば（たぬきそば） | ソバ タヌキ | 1 杯 | 500 | 326 |
| 1049 | そば（天ぷらそば） | ソバ テンフウラ | 1 杯 | 560 | 465 |
| 1050 | そば（とろろそば） | ソバ トロロ | 1 杯 | 500 | 375 |
| 1051 | そば（なめこおろしそば） | ソバ ナメコオロシ | 1 杯 | 450 | 305 |
| 1052 | そば（ゆで麺） | ソバ ユデ | 1 玉 | 180 | 238 |
| 1053 | そば（わかめそば） | ソバ ワカメ | 1 杯 | 425 | 304 |
| 1054 | そばボーロ | ソバ ボーロ | 10 粒 | 35 | 142 |
| 1055 | ソフトクリーム | ソフトクリーム | 1 個 | 100 | 146 |
| 1056 | そら豆（生） | ソラマメ | 10 粒 | 40 | 43 |
| 1057 | タアサイ | タアサイ | 0.3 株 | 50 | 7 |
| 1058 | 鯛（黒鯛） | タイ クロタイ | 1 切れ | 80 | 120 |
| 1059 | 鯛（真鯛） | タイ マタイ | 1 切れ | 20 | 28 |
| 1060 | ダイエットシュガー | ダイエットシュガー | 1 小さじ | 3 | 4 |
| 1061 | 大学芋 | ダイカクイモ | 3 個 | 80 | 189 |
| 1062 | 大根 | ダイコン | — — — | 70 | 13 |
| 1063 | 大根サラダ | ダイコン サラダ | 1 皿 | 105 | 80 |
| 1064 | 大根の塩漬け | ダイコン ショウケ | 1 小皿 | 40 | 7 |
| 1065 | 大根の葉 | ダイコン ハ | — — — | 10 | 3 |
| 1066 | 大根の味噌おでん | ダイコン ミソオデン | 1 皿 | 180 | 99 |
| 1067 | 大根の味噌漬け | ダイコン ミソツケ | 1 小鉢 | 15 | 12 |
| 1068 | 大豆（乾燥） | ダイズ カンソウ | 0.2 カップ | 40 | 167 |
| 1069 | 大豆もやし | ダイズ ダイズモヤシ | 0.3 袋 | 80 | 30 |
| 1070 | 大豆の煮物 | ダイズ ニモノ | 1 小鉢 | 85 | 115 |
| 1071 | 大豆（水煮缶） | ダイズ ミスニカン | 1 カップ | 135 | 189 |
| 1072 | 大豆（ゆで） | ダイズ ユデ | 1 カップ | 120 | 216 |
| 1073 | 大福もち | ダイフク | 0.5 個 | 40 | 94 |
| 1074 | 高菜 | タカナ | — — — | 40 | 8 |
| 1075 | 高菜漬け | タカナツケ | 1 小皿 | 30 | 10 |
| 1076 | たかべ | タカヘ | 1 尾 | 70 | 115 |
| 1077 | たくあん | タクアン | 1 小皿 | 15 | 10 |
| 1078 | 竹の子 | タケノコ | — — — | 40 | 10 |
| 1079 | 竹の子ご飯 | タケノコ コーハン | 1 杯 | 210 | 310 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|----------|-------------|---------|-----------|------|
| 1080 | 竹の子の煮物 | タケノコ ニモノ | 1 小鉢 | 70 | 24 |
| 1081 | 竹の子の水煮缶 | タケノコ ミスニカン | — — — | 40 | 9 |
| 1082 | 竹の子（ゆで） | タケノコ ヲデ | — — — | 40 | 12 |
| 1083 | たこ（飯だこ） | タコ イイダコ | 1 杯 | 50 | 35 |
| 1084 | たこの寿司 | タコ スシ | 1 かん | 30 | 43 |
| 1085 | たこ焼き | タコ タコヤキ | 5 個 | 160 | 151 |
| 1086 | たこ（真だこ） | タコ マダコ | 0.2 本 | 30 | 23 |
| 1087 | だし巻き卵 | タマシキタマゴ | 3 切れ | 70 | 90 |
| 1088 | たたき（鰯） | タタキ アジ | 1 尾 | 90 | 81 |
| 1089 | たたき（かつお） | タタキ カツオ | 5 切れ | 95 | 129 |
| 1090 | たたみ鰯 | タタミイワシ | 1 枚 | 5 | 19 |
| 1091 | たちうお | タチウオ | 1 切れ | 70 | 186 |
| 1092 | 脱脂乳 | タッシニュウ | 1 杯 | 200 | 66 |
| 1093 | 脱脂粉乳 | タッシフソニュウ | 2 大さじ | 15 | 54 |
| 1094 | 竜田揚げ（鯖） | タツタアケ サハ | 1 切れ | 80 | 200 |
| 1095 | 竜田揚げ（鶏肉） | タツタアケ トリニク | 3 個 | 135 | 312 |
| 1096 | 伊達巻き | タマテマキ | 0.2 本 | 50 | 98 |
| 1097 | たぬきうどん | タヌキウトン | 1 杯 | 570 | 351 |
| 1098 | たぬきそば | タヌキソバ | 1 杯 | 500 | 326 |
| 1099 | ダブルバーガー | タフフルバーガー | 1 個 | 230 | 480 |
| 1100 | 卵（うすら） | タマゴ ウスラノタマゴ | 3 個 | 25 | 45 |
| 1101 | 卵の黄身 | タマゴ キミ | 1 個 | 19 | 72 |
| 1102 | 卵（鶏） | タマゴ ケイラン | 1 個 | 60 | 91 |
| 1103 | 卵サンド | タマゴ サント | 4 個 | 175 | 505 |
| 1104 | 卵の卵白 | タマゴ シロミ | 1 個 | 40 | 20 |
| 1105 | 卵スープ | タマゴ スーフ | 1 杯 | 200 | 45 |
| 1106 | 卵の寿司 | タマゴ スシ | 1 かん | 35 | 53 |
| 1107 | 卵雑炊 | タマゴ ソウスイ | 1 皿 | 310 | 229 |
| 1108 | 卵豆腐 | タマゴ トウフ | 0.5 カップ | 60 | 47 |
| 1109 | 卵トースト | タマゴ トースト | 1 枚 | 95 | 230 |
| 1110 | 卵丼 | タマゴ トンツブリ | 1 杯 | 420 | 574 |
| 1111 | 卵焼き | タマゴ ヤキ | 3 切れ | 60 | 91 |
| 1112 | 卵（ゆで） | タマゴ ヲデ | 1 個 | 60 | 91 |
| 1113 | 玉ねぎ | タマネギ | 0.3 個 | 60 | 22 |
| 1114 | 玉ねぎのスライス | タマネギ スライス | 1 皿 | 70 | 18 |
| 1115 | 玉ねぎスープ | タマネギ スーフ | 1 杯 | 200 | 13 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|-------------|---------------|--------|-----------|------|
| 1116 | たまり醤油 | タマリシ ヨウユ | 1 小さじ | 6 | 7 |
| 1117 | たら（塩だら） | タラ シオダラ | 1 切れ | 70 | 46 |
| 1118 | たらの白子 | タラ シロコ | — — — | 20 | 12 |
| 1119 | たら（すけとうだら） | タラ スケトウダラ | 1 切れ | 80 | 63 |
| 1120 | たらのすり身 | タラ スリミ | — — — | 30 | 29 |
| 1121 | たらの煮物 | タラ ニモノ | 1 切れ | 100 | 88 |
| 1122 | たらの干物 | タラ ホシ | 0.2 切れ | 20 | 63 |
| 1123 | たら（真だら） | タラ マダラ | 1 切れ | 80 | 62 |
| 1124 | たらこ | タラコ | 0.3 腹 | 25 | 35 |
| 1125 | たらこおにぎり | タラコ オニギリ | 1 個 | 110 | 187 |
| 1126 | たらこスパゲティ | タラコ スパゲティ | 1 皿 | 245 | 398 |
| 1127 | たらこ茶漬け | タラコ チャヅケ | 1 杯 | 285 | 229 |
| 1128 | たらの芽 | タラノメ | 3 個 | 20 | 5 |
| 1129 | たらの芽の天ぷら | タラノメ テン普拉 | 2 個 | 25 | 46 |
| 1130 | たらば蟹 | タラバガニ | 0.5 本 | 40 | 32 |
| 1131 | タルタルソース | タルタルソース | 1 大さじ | 15 | 94 |
| 1132 | だんご（あん） | ダンゴ アン | 1 本 | 50 | 101 |
| 1133 | だんご（きなこ） | ダンゴ キナコ | 1 個 | 30 | 91 |
| 1134 | だんご（みたらし） | ダンゴ ミタラシ | 1 本 | 50 | 99 |
| 1135 | タンメン | タンメン | 1 杯 | 550 | 549 |
| 1136 | チーズ（エダム） | チーズ イダム | 1 切れ | 20 | 71 |
| 1137 | チーズ（エメンタール） | チーズ エメンタール | 1 切れ | 20 | 86 |
| 1138 | チーズ（カッテージ） | チーズ カッテージ | 1 大さじ | 10 | 11 |
| 1139 | チーズかまぼこ | チーズ カマボコ | 0.5 本 | 100 | 127 |
| 1140 | チーズ（カマンベール） | チーズ カマンベール | 1 切れ | 20 | 62 |
| 1141 | チーズ（クリーム） | チーズ クリーム | 1 大さじ | 15 | 52 |
| 1142 | チーズ（ゴーダ） | チーズ ゴーダ | 1 切れ | 20 | 76 |
| 1143 | チーズサンド | チーズ サンド | 4 個 | 175 | 515 |
| 1144 | チーズスプレッド | チーズ チーズ スプレッド | 1 小さじ | 4 | 12 |
| 1145 | チーズちくわ | チーズ チーズ チクワ | 0.5 本 | 100 | 138 |
| 1146 | チーズ（チェダー） | チーズ チェダー | 1 切れ | 20 | 85 |
| 1147 | チーズトースト | チーズ トースト | 1 枚 | 75 | 216 |
| 1148 | チーズバーガー | チーズ ハーガー | 1 個 | 195 | 464 |
| 1149 | チーズ（パルメザン） | チーズ パルメザン | 1 大さじ | 6 | 29 |
| 1150 | チーズフォンデュ | チーズ フォンデュ | 1 皿 | 215 | 659 |
| 1151 | チーズ（ブルー） | チーズ ブルー | 1 切れ | 20 | 70 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|--------------|----------------|-------|-----------|------|
| 1152 | チーズ（プロセス） | チｰｽﾞﾌﾟﾛｾｽ | 1 切れ | 20 | 68 |
| 1153 | CHEDDARチーズ | ﾁｪﾀｰｰﾁｰｽﾞ | 1 切れ | 20 | 85 |
| 1154 | チキンカツ | ﾁｷﾝｶﾂ | 1 枚 | 110 | 305 |
| 1155 | チキンカツロール（パン） | ﾁｷﾝｶﾂﾛｰﾙ | 1 個 | 160 | 466 |
| 1156 | チキンカレー | ﾁｷﾝｶﾚｰ | 1 皿 | 575 | 735 |
| 1157 | チキンナゲット | ﾁｷﾝﾅｾﾞｯﾄ | 3 個 | 110 | 230 |
| 1158 | チキンバーガー | ﾁｷﾝﾊﾞｰｶﾞｰ | 1 個 | 170 | 357 |
| 1159 | チキンピカタ | ﾁｷﾝﾋﾟｶﾀ | 1 枚 | 105 | 155 |
| 1160 | 筑前煮 | ﾁｸｾﾞﾝﾆ | 1 皿 | 200 | 176 |
| 1161 | ちくわ | ﾁｸワ | 0.3 本 | 40 | 48 |
| 1162 | ちくわのから揚げ | ﾁｸワ ｶﾗｱｹ | 0.5 本 | 45 | 86 |
| 1163 | ちくわの天ぷら | ﾁｸワ ｹﾝﾌﾟﾗ | 0.5 本 | 55 | 108 |
| 1164 | ちくわの煮物 | ﾁｸワ ｺﾓﾉ | 0.5 本 | 45 | 54 |
| 1165 | ちくわぶ | ﾁｸワﾌﾞ | 0.3 本 | 30 | 51 |
| 1166 | チコリー | ﾁｺﾘｰ | 1 枚 | 5 | 1 |
| 1167 | ちまき | ﾁﾏｷ | 1 個 | 50 | 77 |
| 1168 | チャーシュー | ﾁｬｰｼｭｰ | 2 枚 | 40 | 69 |
| 1169 | チャーシュー麺 | ﾁｬｰｼｭｰﾒﾝ | 1 杯 | 485 | 569 |
| 1170 | チャーハン | ﾁｬｰﾊﾝ | 1 皿 | 345 | 650 |
| 1171 | 茶巾寿司 | ﾁｬｷﾝｽﾞｼ | 1 個 | 175 | 276 |
| 1172 | ちゃつう | ﾁｬｯｳ | 0.5 個 | 25 | 82 |
| 1173 | 茶漬け（梅） | ﾁｬｯｹ ｳﾒ | 1 杯 | 280 | 213 |
| 1174 | 茶漬け（鮭） | ﾁｬｯｹ ｻｹ | 1 杯 | 295 | 242 |
| 1175 | 茶漬け（たらこ） | ﾁｬｯｹ ｵﾀﾗｺ | 1 杯 | 285 | 229 |
| 1176 | 茶漬け（海苔） | ﾁｬｯｹ ﾈﾘ | 1 杯 | 275 | 213 |
| 1177 | 茶碗蒸し | ﾁｬﾜﾝﾑｼ | 1 杯 | 110 | 85 |
| 1178 | ちゃんぽん | ﾁｬﾝﾎﾟﾝ | 1 杯 | 545 | 582 |
| 1179 | 中華がゆ | ﾁｭｳｶｶﾞﾕ | 1 杯 | 375 | 210 |
| 1180 | 中華丼 | ﾁｭｳｶﾄﾞﾝ | 1 杯 | 510 | 620 |
| 1181 | 中華風和え物 | ﾁｭｳｶﾌｳｴｲﾓﾉ | 1 小鉢 | 130 | 121 |
| 1182 | 中華風クッキー | ﾁｭｳｶﾌｳｸｯｷｰ | 1 個 | 30 | 160 |
| 1183 | 中華風ドレッシング | ﾁｭｳｶﾌｳﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 1 大さじ | 14 | 22 |
| 1184 | 中華麺（生） | ﾁｭｳｶﾒﾝ ﾅﾏ | 1 玉 | 120 | 337 |
| 1185 | 中華麺（蒸し） | ﾁｭｳｶﾒﾝ ﾑｼ | 1 玉 | 170 | 337 |
| 1186 | 中濃ソース | ﾁｭｳﾉｳｿｰｽ | 2 小さじ | 10 | 13 |
| 1187 | 調整豆乳 | ﾁｭｳｾｲﾄｳﾆｭｳ | 1 杯 | 200 | 127 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|---------------|-------------|-------|-----------|------|
| 1188 | チョココロネ | チョココロネ | 0.5 個 | 40 | 123 |
| 1189 | チョコレート (ホワイト) | チョコレート ホワイト | 0.3 枚 | 20 | 118 |
| 1190 | チョコレート (ミルク) | チョコレート ミルク | 0.3 枚 | 20 | 111 |
| 1191 | ちらし寿司 | チラシスシ | 1 皿 | 365 | 588 |
| 1192 | チリソース | チリソース | 1 小さじ | 5 | 6 |
| 1193 | チリペッパーソース | チリハッパソース | 1 小さじ | 6 | 3 |
| 1194 | チンゲン菜 | チンゲンサイ | 0.5 株 | 50 | 5 |
| 1195 | チンゲン菜炒め | チンゲンサイ イタメ | 1 皿 | 105 | 41 |
| 1196 | チンゲン菜スープ | チンゲンサイスープ | 1 杯 | 340 | 136 |
| 1197 | チンジャオロース | チンジャオロース | 1 皿 | 185 | 261 |
| 1198 | 佃煮 (あさり) | ツクダニ アサリ | 1 大さじ | 25 | 56 |
| 1199 | 佃煮 (あみ) | ツクダニ アミ | 1 大さじ | 8 | 19 |
| 1200 | 佃煮 (いかなご) | ツクダニ イカナゴ | 1 小皿 | 15 | 42 |
| 1201 | 佃煮 (小女子) | ツクダニ コウナゴ | 1 小皿 | 15 | 42 |
| 1202 | 佃煮 (昆布) | ツクダニ コンブ | 1 小皿 | 10 | 8 |
| 1203 | つくね (焼きとり) | ツクネ ヤキトリ | 1 本 | 85 | 129 |
| 1204 | 漬物 (白菜) | ツケモノ ハクサイ | 1 小皿 | 30 | 5 |
| 1205 | ツナおにぎり | ツナ オニギリ | 1 個 | 115 | 217 |
| 1206 | ツナの油漬け缶 | ツナ カンヅメ | 0.2 缶 | 40 | 107 |
| 1207 | ツナサラダ | ツナ サラダ | 1 皿 | 160 | 219 |
| 1208 | ツナサンド | ツナ サンド | 4 個 | 175 | 552 |
| 1209 | ツナの手巻き | ツナ テマキ | 2 本 | 95 | 209 |
| 1210 | つぶあん | ツブアン | 2 大さじ | 40 | 98 |
| 1211 | つぶ貝 | ツブガイ | 10 個 | 20 | 17 |
| 1212 | 粒マスタード | ツブマスタード | — — — | 2 | 5 |
| 1213 | つまみ菜 | ツマミナ | — — — | 20 | 4 |
| 1214 | つまれ | ツミレ | 1 個 | 20 | 23 |
| 1215 | つるむらさき | ツルムラサキ | 0.2 わ | 20 | 3 |
| 1216 | 低脂肪牛乳 | テイシホウキ ユウニユ | 1 杯 | 200 | 92 |
| 1217 | 鉄火手巻き | テッカテマキ | 2 本 | 95 | 148 |
| 1218 | 鉄火丼 | テッカドン | 1 杯 | 360 | 557 |
| 1219 | デニッシュペストリー | デニッシュパストリー | 1 個 | 80 | 317 |
| 1220 | 手巻き寿司 (いか) | テマキ イカ | 2 本 | 95 | 141 |
| 1221 | 手巻き寿司 (かつぱ) | テマキ カッパ | 2 本 | 95 | 126 |
| 1222 | 手巻き寿司 (かんぴょう) | テマキ カンピョウ | 2 本 | 80 | 126 |
| 1223 | 手巻き寿司 (ツナ) | テマキ ツナ | 2 本 | 95 | 209 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|-------------|------------|-------|-----------|------|
| 1224 | 手巻き寿司（鉄火） | テマキ テッカ | 2 本 | 95 | 148 |
| 1225 | 手巻き寿司（納豆） | テマキ ナットウ | 2 本 | 95 | 163 |
| 1226 | 手巻き寿司（ネギトロ） | テマキ ネギトロ | 2 本 | 95 | 197 |
| 1227 | 手巻き寿司（帆立） | テマキ ホタテ | 2 本 | 95 | 142 |
| 1228 | デミグラスソース | デミグラスソース | — — — | 100 | 109 |
| 1229 | 照り焼きバーガー | テリヤキバーガー | 1 個 | 185 | 482 |
| 1230 | 天かす | テンカス | 1 大さじ | 10 | 36 |
| 1231 | 天津丼 | テンシントン | 1 杯 | 415 | 665 |
| 1232 | 天津麺 | テンシンメン | 1 杯 | 585 | 676 |
| 1233 | 天丼 | テントン | 1 杯 | 370 | 652 |
| 1234 | でんぶ | デンブ | — — — | 10 | 28 |
| 1235 | 天ぷら（鰻） | テンプラ アジ | 1 尾 | 110 | 276 |
| 1236 | 天ぷら（あなご） | テンプラ アナゴ | 1 尾 | 60 | 213 |
| 1237 | 天ぷら（いか） | テンプラ イカ | 2 切れ | 70 | 174 |
| 1238 | 天ぷら（鰯） | テンプラ イワシ | 1 尾 | 70 | 226 |
| 1239 | 天ぷらうどん | テンプラ ウドン | 1 杯 | 630 | 493 |
| 1240 | 天ぷら（海老） | テンプラ Eビ | 1 尾 | 50 | 198 |
| 1241 | 天ぷら（オクラ） | テンプラ オクラ | 2 本 | 30 | 92 |
| 1242 | 天ぷら（かき揚げ） | テンプラ カキアゲ | 1 個 | 85 | 178 |
| 1243 | 天ぷら（かぼちゃ） | テンプラ カボチャ | 2 切れ | 95 | 221 |
| 1244 | 天ぷら（きす） | テンプラ キス | 2 尾 | 90 | 190 |
| 1245 | 天ぷら（さつまいも） | テンプラ サツマイモ | 2 個 | 80 | 209 |
| 1246 | 天ぷら（さやいんげん） | テンプラ サインゲン | 2 個 | 55 | 98 |
| 1247 | 天ぷら（椎茸） | テンプラ シイタケ | 2 枚 | 40 | 72 |
| 1248 | 天ぷら（ししとう） | テンプラ シシトウ | 2 本 | 25 | 32 |
| 1249 | 天ぷら（春菊） | テンプラ シュンギク | 1 個 | 20 | 40 |
| 1250 | 天ぷらそば | テンプラ ソバ | 1 杯 | 560 | 465 |
| 1251 | 天ぷら（たらの芽） | テンプラ タラノメ | 2 個 | 25 | 46 |
| 1252 | 天ぷら（ちくわ） | テンプラ チクワ | 0.5 本 | 55 | 108 |
| 1253 | 天ぷら（なす） | テンプラ ナス | 1 個 | 95 | 172 |
| 1254 | 天ぷら（人参） | テンプラ ニンジン | 2 個 | 40 | 78 |
| 1255 | 天ぷら（ピーマン） | テンプラ ヒーマン | 1 個 | 40 | 74 |
| 1256 | 天ぷら（ふきのとう） | テンプラ フキノトウ | 2 個 | 25 | 50 |
| 1257 | 天ぷら（れんこん） | テンプラ レンコン | 2 切れ | 70 | 150 |
| 1258 | 天ぷら（わかさぎ） | テンプラ ワカサギ | 5 尾 | 160 | 302 |
| 1259 | 天むす | テムス | 1 個 | 120 | 222 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|-------------------|--------------|---------|-----------|------|
| 1260 | とうがらし (赤) | トウガラシ アカ | — — — | 1 | 4 |
| 1261 | とうがん | トウガン | 0.1 個 | 100 | 16 |
| 1262 | 豆乳 | トウニユウ | 1 杯 | 200 | 92 |
| 1263 | 豆乳飲料 | トウニユウインリョウ | 1 杯 | 200 | 121 |
| 1264 | トウバンジャン | トウバンジ ャン | — — — | 1 | 1 |
| 1265 | 豆腐のあんかけ | トウフ アンカケ | 1 皿 | 210 | 102 |
| 1266 | 豆腐 (絹ごし) | トウフ キヌゴシド ウフ | 0.5 丁 | 150 | 84 |
| 1267 | 豆腐サラダ | トウフ サラダ | 1 皿 | 165 | 132 |
| 1268 | 豆腐ステーキ | トウフ ステーキ | 0.5 丁 | 225 | 228 |
| 1269 | 豆腐 (卵) | トウフ タマゴト ウフ | 0.5 カップ | 60 | 47 |
| 1270 | 豆腐のチーズ焼き | トウフ チーズ ャキ | 0.3 丁 | 135 | 198 |
| 1271 | 豆腐ハンバーグ | トウフ ハンバ ーグ | 1 個 | 140 | 200 |
| 1272 | 豆腐の味噌汁 | トウフ ミソシユ | 1 杯 | 235 | 55 |
| 1273 | 豆腐 (木綿) | トウフ モメント ウフ | 0.2 丁 | 60 | 43 |
| 1274 | 豆腐 (焼き) | トウフ ヤキト ウフ | 0.5 丁 | 150 | 132 |
| 1275 | 道明寺粉 | トウミョウジ ヨ | 1 カップ | 160 | 595 |
| 1276 | とうもろこし | トウモロコシ | 0.5 本 | 50 | 46 |
| 1277 | とうもろこし (ゆで) | トウモロコシ ユデ | 1 本 | 150 | 149 |
| 1278 | とうもろこし (カーネルコーン缶) | トウモロコシカン ツヅ | — — — | 50 | 41 |
| 1279 | とうもろこし (クリームコーン缶) | トウモロコシカンクリーム | — — — | 50 | 42 |
| 1280 | トースト | トースト | 1 枚 | 60 | 158 |
| 1281 | トースト (ガーリック) | トースト ガーリック | 1 個 | 65 | 192 |
| 1282 | トースト (シナモン) | トースト シナモン | 1 枚 | 65 | 175 |
| 1283 | トースト (卵) | トースト タマゴ | 1 枚 | 95 | 230 |
| 1284 | トースト (チーズ) | トースト チーズ | 1 枚 | 75 | 216 |
| 1285 | トースト (ハム) | トースト ハム | 1 枚 | 80 | 199 |
| 1286 | トースト (ピザ) | トースト ピザ | 1 枚 | 110 | 274 |
| 1287 | トースト (ぶどうパン) | トースト ブドウパ ン | 1 個 | 65 | 175 |
| 1288 | トースト (フレンチ) | トースト フレンチ | 1 枚 | 150 | 292 |
| 1289 | ドーナッツ | ドーナッツ | 0.5 個 | 25 | 94 |
| 1290 | とこぶし | トコブシ | 1 個 | 15 | 13 |
| 1291 | ところてん | トコロテン | 1 小鉢 | 125 | 15 |
| 1292 | とさか海苔 (生) | トサカノリ | — — — | 20 | 3 |
| 1293 | どじょう | ドジョウ | 3 尾 | 30 | 24 |
| 1294 | 土手鍋 | トテナベ | 1 人前 | 495 | 235 |
| 1295 | とび魚 | トビウオ | 0.5 尾 | 80 | 77 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|--------------|---------------------------------------|-------|-----------|------|
| 1296 | トマト | トマト | 0.3 個 | 60 | 11 |
| 1297 | トマトの水煮缶 | トマト ミス ^ニ ニカン | 0.3 缶 | 50 | 10 |
| 1298 | トマト（ミニ） | トマト ミニトマト | 2 個 | 20 | 6 |
| 1299 | トマトケチャップ | トマトケチャップ [°] | 1 大さじ | 18 | 21 |
| 1300 | トマトジュース | トマトジュー ^ス | 1 杯 | 200 | 34 |
| 1301 | トマトソース | トマトソー ^ス | 1 大さじ | 15 | 7 |
| 1302 | トマトピューレ | トマトピュー ^レ | 1 大さじ | 15 | 6 |
| 1303 | トマトミックスジュース | トマトミックスジュー ^ス | 1 杯 | 200 | 34 |
| 1304 | ドライカレー | ドライカレ ^ー | 1 皿 | 300 | 594 |
| 1305 | どら焼き | ド ^ラ ヤキ | 0.5 個 | 35 | 99 |
| 1306 | ドリア | ド ^リ ア | 1 皿 | 350 | 598 |
| 1307 | ドリアン | ド ^リ アン | 0.1 個 | 70 | 93 |
| 1308 | とり貝 | トリガ ^イ | 5 個 | 30 | 26 |
| 1309 | 鶏ささみのサラダ | トリササミサラ ^ダ | 1 皿 | 120 | 130 |
| 1310 | 鶏肉のから揚げ | トリニク カラアケ [°] | 2 個 | 80 | 213 |
| 1311 | 鶏肉の皮 | トリニク カ ^ワ | — — — | 10 | 50 |
| 1312 | 鶏肉のクリーム煮 | トリニク クリ ^ー ムニ | 1 皿 | 245 | 340 |
| 1313 | 鶏肉のささみ | トリニク ササ ^ミ | 1 枚 | 40 | 42 |
| 1314 | 鶏肉の砂肝 | トリニク スナギ ^モ | — — — | 20 | 19 |
| 1315 | 鶏肉の竜田揚げ | トリニク タツタアケ [°] | 3 個 | 135 | 312 |
| 1316 | 鶏肉の手羽 | トリニク テハ [°] | 3 本 | 75 | 158 |
| 1317 | 鶏肉の照り焼き | トリニク テリヤ ^キ | 1 枚 | 105 | 231 |
| 1318 | 鶏肉の軟骨 | トリニク ナンコ ^ツ | — — — | 50 | 27 |
| 1319 | 鶏肉ハツ | トリニク ハツ | — — — | 20 | 41 |
| 1320 | 鶏肉の挽肉 | トリニク ヒキニク | — — — | 60 | 100 |
| 1321 | 鶏肉のひも | トリニク ヒモ | — — — | 20 | 48 |
| 1322 | 鶏肉の味噌漬け焼き | トリニク ミソヤ ^キ | 1 枚 | 100 | 199 |
| 1323 | 鶏肉のむね（皮付き） | トリニク ムネ カワツ ^キ | — — — | 60 | 115 |
| 1324 | 鶏肉のむね（皮なし） | トリニク ムネ カワナシ | — — — | 60 | 65 |
| 1325 | 鶏肉のもも（皮付き） | トリニク モモ カワツ ^キ | — — — | 60 | 120 |
| 1326 | 鶏肉のもも（皮なし） | トリニク モモ カワナシ | — — — | 60 | 70 |
| 1327 | 鶏肉のレバー | トリニク レバ ^ー | — — — | 20 | 22 |
| 1328 | ドレッシング（オニオン） | ド ^レ ッシング [°] オニオン | 1 大さじ | 14 | 49 |
| 1329 | ドレッシング（おろし） | ド ^レ ッシング [°] オロシ | 1 大さじ | 15 | 5 |
| 1330 | ドレッシング（サウザン） | ド ^レ ッシング [°] サウザン | 1 大さじ | 15 | 62 |
| 1331 | ドレッシング（中華風） | ド ^レ ッシング [°] チュウカ | 1 大さじ | 14 | 22 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|---------------|--------------|-------|-----------|------|
| 1332 | ドレッシング（ノンオイル） | ドレッシング ノンオイル | 1 大さじ | 15 | 15 |
| 1333 | ドレッシング（フレンチ） | ドレッシング フレンチ | 1 大さじ | 15 | 61 |
| 1334 | ドレッシング（和風） | ドレッシング ワフウ | 1 大さじ | 14 | 11 |
| 1335 | とろろこんぶ | トロロコブ | 1 枚 | 10 | 12 |
| 1336 | とろろ汁 | トロロシユル | 1 杯 | 190 | 10 |
| 1337 | とろろそば | トロロソバ | 1 杯 | 500 | 375 |
| 1338 | トンカツ | トンカツ | 1 枚 | 125 | 452 |
| 1339 | とんこつラーメン | トンコツラ－メン | 1 杯 | 520 | 505 |
| 1340 | 豚汁 | トンシユル | 1 杯 | 255 | 160 |
| 1341 | 豚足 | トンソク | － － － | 20 | 46 |
| 1342 | とんぶり | トンブリ | 1 大さじ | 10 | 9 |
| 1343 | 長芋 | ナガ イモ | － － － | 70 | 46 |
| 1344 | 長ねぎ | ナガ ネギ | 0.1 本 | 10 | 3 |
| 1345 | 梨 | ナシ | 0.5 個 | 100 | 43 |
| 1346 | 梨の缶詰 | ナシ カンヅメ | 1 切れ | 60 | 47 |
| 1347 | なす | ナス | 1 個 | 60 | 13 |
| 1348 | なすの辛子漬け | ナス カラシヅケ | － － － | 15 | 18 |
| 1349 | なすグラタン | ナス グラタン | 1 皿 | 275 | 191 |
| 1350 | なすの塩漬け | ナス ショウヅケ | － － － | 30 | 7 |
| 1351 | なすの素揚げ | ナス スアケ | 1 個 | 75 | 70 |
| 1352 | なす田楽 | ナス テンガク | 1 個 | 90 | 68 |
| 1353 | なすの天ぷら | ナス テン普拉 | 1 個 | 95 | 172 |
| 1354 | なすの煮物 | ナス ニモノ | 1 小鉢 | 80 | 28 |
| 1355 | なすのぬか漬け | ナス ヌカツケ | － － － | 30 | 8 |
| 1356 | なすピーマン炒め | ナストピ－マンイタメ | 1 皿 | 115 | 99 |
| 1357 | なすな | ナスナ | － － － | 10 | 4 |
| 1358 | 納豆 | ナットウ | 1 パック | 40 | 80 |
| 1359 | 納豆海苔包み揚げ | ナットウツミアケ | 1 個 | 15 | 50 |
| 1360 | 納豆手巻き | ナットウテマキ | 2 本 | 95 | 163 |
| 1361 | ナツメグ | ナツメグ | － － － | 1 | 6 |
| 1362 | 菜の花の辛子和え | ナノハナ カラシアエ | 1 小鉢 | 55 | 29 |
| 1363 | 菜の花（生） | ナノハナ ナマ | － － － | 50 | 17 |
| 1364 | 菜の花（ゆで） | ナノハナ ヲデ | － － － | 50 | 14 |
| 1365 | 鍋焼きうどん | ナベ ヤキウドン | 1 杯 | 670 | 463 |
| 1366 | ナポリタン | ナポリタン | 1 皿 | 285 | 443 |
| 1367 | 生揚げ | ナマアケ | 0.4 枚 | 60 | 90 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|--------------|--------------|---------|-----------|------|
| 1368 | 生揚げの肉詰め | ナマアケ ニクヅメ | 1 個 | 215 | 317 |
| 1369 | 生揚げの煮物 | ナマアケ ニモノ | 0.5 枚 | 110 | 174 |
| 1370 | 生クリーム（植物性脂肪） | ナマクリーム ショクフツ | 1 大さじ | 15 | 59 |
| 1371 | 生クリーム（乳脂肪） | ナマクリームニユウシホウ | 1 小さじ | 5 | 22 |
| 1372 | なまこ | ナマコ | — — — | 20 | 5 |
| 1373 | なまこの酢の物 | ナマコ スノモノ | 1 小鉢 | 100 | 23 |
| 1374 | なますの酢の物 | ナマス スノモノ | 1 小鉢 | 70 | 24 |
| 1375 | 生ハム | ナマハム | 2 枚 | 20 | 49 |
| 1376 | 生春巻き | ナマハルマキ | 1 本 | 75 | 111 |
| 1377 | 生ビール | ナマビール | 1 杯 | 350 | 140 |
| 1378 | 生麴 | ナマコ | — — — | 10 | 16 |
| 1379 | なまり | ナマリ | — — — | 40 | 54 |
| 1380 | なまり節 | ナマリフシ | — — — | 10 | 17 |
| 1381 | なまり節の煮物 | ナマリフシ ニモノ | 1 切れ | 80 | 137 |
| 1382 | 生わかめ | ナマワカメ | — — — | 20 | 3 |
| 1383 | ナムル | ナムル | 1 小鉢 | 100 | 68 |
| 1384 | なめこ | ナメコ | 0.2 パック | 20 | 3 |
| 1385 | なめこの水煮缶 | ナメコ ミスニカン | 0.5 缶 | 20 | 2 |
| 1386 | なめこ味噌汁 | ナメコ ミソシユ | 1 杯 | 215 | 29 |
| 1387 | なめこおろし和え | ナメコオロシアエ | 1 小鉢 | 95 | 17 |
| 1388 | なめこおろしそば | ナメコオロシソバ | 1 杯 | 450 | 305 |
| 1389 | なめたけ | ナメタケ | 1 大さじ | 15 | 6 |
| 1390 | 奈良漬け | ナラヅケ | 5 切れ | 50 | 79 |
| 1391 | なると | ナルト | 0.1 本 | 15 | 12 |
| 1392 | ナン | ナン | 1 枚 | 30 | 79 |
| 1393 | 南部煎餅 | ナンブセンハイ | 1 枚 | 11 | 48 |
| 1394 | ニガウリ | ニガウリ | 0.3 本 | 30 | 5 |
| 1395 | 肉じゃが | ニクジャガ | 1 皿 | 200 | 193 |
| 1396 | 肉だんご | ニクダango | 4 個 | 110 | 288 |
| 1397 | 肉豆腐 | ニクトウフ | 1 杯 | 235 | 219 |
| 1398 | 肉まん | ニクマン | 0.5 個 | 40 | 100 |
| 1399 | 肉味噌煮うどん | ニクミソニウトン | 1 杯 | 425 | 430 |
| 1400 | 肉野菜炒め | ニクヤサイイタメ | 1 皿 | 205 | 189 |
| 1401 | にじます | ニジマス | 1 尾 | 90 | 114 |
| 1402 | にじます塩焼き | ニジマス ショヤキ | 1 尾 | 75 | 186 |
| 1403 | にしん | ニシン | 1 切れ | 80 | 173 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|-------------|--|-------|-----------|------|
| 1404 | にしん薫製 | ニシン クンセイ | 1 尾 | 70 | 214 |
| 1405 | にしんの煮物 | ニシン ニモノ | 1 切れ | 80 | 167 |
| 1406 | にしんの開き干し | ニシン ヒラキ | 0.3 枚 | 50 | 132 |
| 1407 | にしんの身欠き | ニシン ミカ ^ニ ニシン | 1 本 | 20 | 49 |
| 1408 | 煮付け（うの花） | ニツケ ウノハナ | 1 小鉢 | 125 | 89 |
| 1409 | 煮付け（がんもどき） | ニツケ ガンモト ^ニ キ | 1 小鉢 | 95 | 207 |
| 1410 | 煮付け（切り干し大根） | ニツケ キリボ ^ニ シダ ^ニ イコン | 1 小鉢 | 40 | 42 |
| 1411 | 煮付け（高野豆腐） | ニツケ コウヤト ^ニ ウフ | 1 小鉢 | 65 | 65 |
| 1412 | 煮付け（ぜんまい） | ニツケ センマイ | 1 小鉢 | 65 | 57 |
| 1413 | 煮浸し（小松菜） | ニヒ ^ニ タシ コマツナ | 1 小鉢 | 85 | 45 |
| 1414 | 煮干し | ニホ ^ニ シ | 1 尾 | 2 | 7 |
| 1415 | 日本酒 | ニホンシュ | 0.5 合 | 90 | 98 |
| 1416 | 煮物（あこう鯛） | ニモノ アコウタイ | 1 切れ | 110 | 112 |
| 1417 | 煮物（あんこう） | ニモノ アンコウ | 1 切れ | 80 | 57 |
| 1418 | 煮物（いか） | ニモノ イカ | 0.5 杯 | 55 | 54 |
| 1419 | 煮物（いしもち） | ニモノ イシモチ | 1 切れ | 80 | 74 |
| 1420 | 煮物（鰯） | ニモノ イワシ | 1 尾 | 55 | 119 |
| 1421 | 煮物（かぼちゃ） | ニモノ カボ ^ニ チャ | 1 小鉢 | 115 | 122 |
| 1422 | 煮物（かれい） | ニモノ カレイ | 1 切れ | 100 | 105 |
| 1423 | 煮物（銀だら） | ニモノ キンダ ^ニ ラ | 1 切れ | 100 | 217 |
| 1424 | 煮物（こい） | ニモノ コイ | 1 切れ | 100 | 173 |
| 1425 | 煮物（子持ちカレイ） | ニモノ コモチカレイ | 1 切れ | 110 | 162 |
| 1426 | 煮物（里芋） | ニモノ サトイモ | 1 小鉢 | 90 | 63 |
| 1427 | 煮物（里芋と大根） | ニモノ サトイモダ ^ニ イコン | 1 皿 | 255 | 68 |
| 1428 | 煮物（里芋といか） | ニモノ サトイモトイカ | 1 小鉢 | 130 | 86 |
| 1429 | 煮物（鯖） | ニモノ サバ ^ニ | 1 切れ | 90 | 178 |
| 1430 | 煮物（さわら） | ニモノ サワラ | 1 切れ | 100 | 178 |
| 1431 | 煮物（大豆） | ニモノ タ ^ニ イス ^ニ | 1 小鉢 | 85 | 115 |
| 1432 | 煮物（竹の子） | ニモノ タケノコ | 1 小鉢 | 70 | 24 |
| 1433 | 煮物（たら） | ニモノ タラ | 1 切れ | 100 | 88 |
| 1434 | 煮物（ちくわ） | ニモノ チクワ | 0.5 本 | 45 | 54 |
| 1435 | 煮物（なす） | ニモノ ナス | 1 小鉢 | 80 | 28 |
| 1436 | 煮物（生揚げ） | ニモノ ナマアケ ^ニ | 0.5 枚 | 110 | 174 |
| 1437 | 煮物（なまり節） | ニモノ ナマリフ ^ニ シ | 1 切れ | 80 | 137 |
| 1438 | 煮物（にしん） | ニモノ ニシン | 1 切れ | 80 | 167 |
| 1439 | 煮物（ひじき） | ニモノ ヒジ ^ニ キ | 1 小鉢 | 50 | 56 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|-------------|-------------|-------|-----------|------|
| 1440 | 煮物（ひじきと大豆） | コモノ ヒジキ トマメ | 1 小鉢 | 100 | 107 |
| 1441 | 煮物（ふき） | コモノ フキ | 1 小鉢 | 70 | 24 |
| 1442 | 煮物（豆昆布） | コモノ マメコソフ | 1 小鉢 | 60 | 110 |
| 1443 | 煮物（身欠きにしん） | コモノ ミガキ ニシン | 1 本 | 25 | 54 |
| 1444 | 煮物（むつ） | コモノ ムツ | 1 切れ | 90 | 167 |
| 1445 | 煮物（野菜） | コモノ ヤサイ | 1 皿 | 165 | 60 |
| 1446 | 乳酸菌飲料 | コウサンキンインリョウ | 1 本 | 65 | 46 |
| 1447 | ニラ | コラ | 0.3 わ | 30 | 6 |
| 1448 | ニラ玉 | コラタマ | 1 皿 | 100 | 111 |
| 1449 | 人参 | ニンジン | 0.1 本 | 20 | 7 |
| 1450 | 人参のグラッセ | ニンジン グラッセ | 0.2 本 | 35 | 49 |
| 1451 | 人参の天ぷら | ニンジン テンぷら | 2 個 | 40 | 78 |
| 1452 | 人参ジュース | ニンジン ジュース | 1 杯 | 200 | 56 |
| 1453 | にんにく | ニンニク | 1 片 | 3 | 4 |
| 1454 | にんにくの芽 | ニンニクノメ | 5 本 | 50 | 23 |
| 1455 | ヌガー | ヌガー | 2 個 | 10 | 37 |
| 1456 | ネギトロ | ネギトロ | 1 小鉢 | 75 | 215 |
| 1457 | ネギトロの寿司 | ネギトロ スシ | 1 かん | 35 | 86 |
| 1458 | ネギトロの手巻き寿司 | ネギトロ テマキ | 2 本 | 95 | 197 |
| 1459 | ネギトロ丼 | ネギトロ トンぶり | 1 杯 | 345 | 682 |
| 1460 | ネギラーメン | ネギラーメン | 1 杯 | 470 | 484 |
| 1461 | ネクタリン | ネクタリン | 0.5 個 | 80 | 34 |
| 1462 | 根三つ葉 | ネミツバ | 1 わ | 25 | 5 |
| 1463 | 練りうに | ネリウニ | 1 大さじ | 15 | 26 |
| 1464 | 濃厚牛乳 | ノコウキョウニョウ | 1 杯 | 200 | 146 |
| 1465 | 野沢菜 | ノサワナ | ―― | 40 | 6 |
| 1466 | 野沢菜漬け | ノサワナヅケ | 1 小皿 | 15 | 3 |
| 1467 | のびる | ノビル | 5 本 | 15 | 10 |
| 1468 | 海苔（青海苔） | ノリ アオノリ | ―― | 1 | 2 |
| 1469 | 海苔（味付け海苔） | ノリ アジツケ | 1 袋 | 1 | 2 |
| 1470 | 海苔煎餅 | ノリ センバイ | 1 本 | 10 | 39 |
| 1471 | 海苔茶漬け | ノリ チャヅケ | 1 杯 | 275 | 213 |
| 1472 | 海苔の佃煮 | ノリ ツクダニ | 1 大さじ | 20 | 15 |
| 1473 | 海苔（焼き海苔） | ノリ ヤキノリ | ―― | 1 | 2 |
| 1474 | ノンオイルドレッシング | ノンオイルドレッシング | 1 大さじ | 15 | 15 |
| 1475 | ノンファットミルク | ノンファットミルク | 1 杯 | 200 | 66 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|----------------|---------------|---------|-----------|------|
| 1476 | ばい貝 | ハイガイ | 2 個 | 20 | 17 |
| 1477 | ばい貝の水煮缶 | ハイガイ ミスニ | 0.2 缶 | 40 | 38 |
| 1478 | 胚芽米 | ハイガマイ | 0.4 カップ | 60 | 212 |
| 1479 | 胚芽米ご飯 | ハイガマイ コーハン | 1 杯 | 165 | 276 |
| 1480 | パイナップル | パイナップル | 0.1 個 | 100 | 51 |
| 1481 | パイナップルの缶詰 | パイナップル カンヅメ | 1 切れ | 40 | 34 |
| 1482 | パイナップルジュース | パイナップルジュース | 1 杯 | 200 | 100 |
| 1483 | パイナップルジュース100% | パイナップルジュース100 | 1 杯 | 200 | 82 |
| 1484 | パエリア | パエリア | 1 皿 | 320 | 322 |
| 1485 | 白菜 | ハクサイ | 0.5 枚 | 50 | 7 |
| 1486 | 白菜のクリーム煮 | ハクサイクリーム | 1 皿 | 460 | 222 |
| 1487 | 白菜スープ | ハクサイスープ | 1 杯 | 315 | 127 |
| 1488 | 白菜漬け | ハクサイヅケ | 1 小皿 | 30 | 5 |
| 1489 | 薄力粉 | ハクリコ | 1 大さじ | 8 | 29 |
| 1490 | 馬刺 | ハサシ | 5 切れ | 50 | 47 |
| 1491 | バジリコスパゲティ | バジリコスパゲティ | 1 皿 | 220 | 376 |
| 1492 | バジル | バジル | 6 枚 | 4 | 1 |
| 1493 | ハスカップ | ハスカップ | 10 粒 | 8 | 4 |
| 1494 | はぜ | ハゼ | 3 尾 | 40 | 33 |
| 1495 | はぜの甘露煮 | ハゼ カンロ | 1 尾 | 15 | 40 |
| 1496 | はぜの佃煮 | ハゼ ツクダ | 1 大さじ | 20 | 57 |
| 1497 | パセリ | パセリ | ―― | 2 | 1 |
| 1498 | バター（ピーナッツバター） | バター ピーナッツバター | 1 大さじ | 15 | 96 |
| 1499 | バター（無塩） | バター ムイン | 1 小さじ | 4 | 31 |
| 1500 | バター（有塩） | バター ヲウイン | 1 小さじ | 4 | 30 |
| 1501 | バタースコッチ | バタースコッチ | 2 個 | 10 | 42 |
| 1502 | ハタハタ | ハタハタ | 2 尾 | 40 | 45 |
| 1503 | はちみつ | ハチミツ | 1 大さじ | 20 | 59 |
| 1504 | はっさく | ハッサク | 0.5 個 | 70 | 32 |
| 1505 | 八宝菜 | ハッポウサイ | 1 皿 | 330 | 216 |
| 1506 | バナナ | バナナ | 0.5 本 | 50 | 43 |
| 1507 | バナナ（干し） | バナナ ホシ | 0.2 本 | 4 | 12 |
| 1508 | 馬肉 | ハニク | ―― | 60 | 66 |
| 1509 | 葉ネギ | ハネギ | 0.5 本 | 10 | 3 |
| 1510 | パパイヤ | パパイア | 0.4 個 | 100 | 38 |
| 1511 | ババロア | ババロア | 0.5 個 | 40 | 87 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|---------------|-----------------|-------|-----------|------|
| 1512 | パプリカ（香辛料） | パ プ リ カ コウシンリョウ | ー ー ー | 1 | 4 |
| 1513 | パプリカ（野菜） | ハ プ リ カ ヤサイ | 1 個 | 100 | 27 |
| 1514 | はまぐり | ハマグ リ | 3 個 | 30 | 11 |
| 1515 | はまぐりの佃煮 | ハマグ リ ツクダニ | 1 個 | 15 | 33 |
| 1516 | はまぐり（焼き） | ハマグ リ ヤキ | 1 個 | 10 | 8 |
| 1517 | はまち | ハマチ | 1 切れ | 80 | 205 |
| 1518 | はまちの寿司 | ハマチ スシ | 1 かん | 35 | 71 |
| 1519 | ハム（魚肉） | ハム キョニク | 1 枚 | 20 | 32 |
| 1520 | ハムサンド | ハム サンド | 4 個 | 195 | 512 |
| 1521 | ハム（ショルダー） | ハム ショルダ ー ハム | 1 枚 | 20 | 46 |
| 1522 | ハムトースト | ハム トースト | 1 枚 | 80 | 199 |
| 1523 | ハム（生ハム） | ハム ナマハム | 2 枚 | 20 | 49 |
| 1524 | ハムエッグ | ハム ハムエック | 1 個 | 75 | 125 |
| 1525 | ハム（プレス） | ハム プ レスハム | 1 枚 | 20 | 24 |
| 1526 | ハム（骨付き） | ハム ホネツキハム | 1 枚 | 25 | 55 |
| 1527 | ハム（ボンレス） | ハム ボ ン レスハム | 1 枚 | 20 | 24 |
| 1528 | ハム（ロース） | ハム ロ ー スハム | 1 枚 | 20 | 39 |
| 1529 | はも | ハモ | 1 切れ | 80 | 115 |
| 1530 | ハヤシライス | ハヤシライス | 1 皿 | 565 | 744 |
| 1531 | ハヤシルー | ハヤシルー | ー ー ー | 15 | 77 |
| 1532 | 春雨（乾燥） | ハルサメ カンソウ | ー ー ー | 20 | 68 |
| 1533 | 春雨のサラダ | ハルサメ サラダ | 1 皿 | 60 | 135 |
| 1534 | 春雨（緑豆） | ハルサメ リョクトウ | ー ー ー | 20 | 69 |
| 1535 | 春巻き | ハルマキ | 2 本 | 155 | 331 |
| 1536 | 春巻きの皮 | ハルマキ カワ | 1 枚 | 15 | 44 |
| 1537 | パルメザンチーズ | ハ ル メザ ン チーズ | 1 大さじ | 6 | 29 |
| 1538 | パン粉 | ハ ン コ | 1 大さじ | 4 | 15 |
| 1539 | 半熟卵 | ハンジ ュクタマコ | 1 個 | 55 | 83 |
| 1540 | ハンバーガー | ハンバ ー ガ ー | 1 個 | 155 | 325 |
| 1541 | ハンバーガー（ダブル） | ハンバ ー ガ ー ダ ブ ル | 1 個 | 230 | 480 |
| 1542 | ハンバーガー（チーズ） | ハンバ ー ガ ー チーズ | 1 個 | 195 | 464 |
| 1543 | ハンバーガー（チキン） | ハンバ ー ガ ー チキン | 1 個 | 170 | 357 |
| 1544 | ハンバーガー（照り焼き） | ハンバ ー ガ ー テリヤキ | 1 個 | 185 | 482 |
| 1545 | ハンバーガー（フィッシュ） | ハンバ ー ガ ー フィッシュ | 1 個 | 195 | 567 |
| 1546 | ハンバーグ | ハンバ ー グ | 1 個 | 100 | 196 |
| 1547 | ハンバーグ（きのこ） | ハンバ ー グ キノコ | 1 個 | 160 | 225 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|-----------------|--------------|-------|-----------|------|
| 1548 | ハンバーグ（豆腐） | ハンバ-グ トウフ | 1 個 | 140 | 200 |
| 1549 | ハンバーグ（和風） | ハンバ-グ ワフウ | 1 個 | 165 | 218 |
| 1550 | はんぺん | ハンパ-ン | 0.5 枚 | 50 | 47 |
| 1551 | はんぺんフライ | ハンパ-ン フライ | 1 枚 | 105 | 208 |
| 1552 | ピータン | ピ-タン | 1 個 | 60 | 128 |
| 1553 | ピーナッツ | ピ-ナッツ | 10 粒 | 10 | 59 |
| 1554 | ピーナッツバター | ピ-ナッツバタ- | 1 大さじ | 15 | 96 |
| 1555 | ビーフカレー | ビ-フカレー | 1 皿 | 635 | 846 |
| 1556 | ビーフシチュー | ビ-フシチュー | 1 皿 | 455 | 341 |
| 1557 | ビーフジャーキー | ビ-フジヤ-キー | — — — | 20 | 63 |
| 1558 | ビーフステーキ | ビ-フステーキ | 1 枚 | 95 | 314 |
| 1559 | ビーフストロガノフ | ビ-フストロガノフ | 1 枚 | 250 | 245 |
| 1560 | ビーフのヒレステーキ | ビ-フヒレステーキ | 1 皿 | 105 | 193 |
| 1561 | ビーフン | ビ-フン | — — — | 50 | 189 |
| 1562 | ピーマン | ピ-マン | 0.5 個 | 20 | 4 |
| 1563 | ピーマンの油炒め | ピ-マン アブ ライタメ | 1 個 | 30 | 25 |
| 1564 | ピーマンの素揚げ | ピ-マン スアケ | 1 個 | 35 | 30 |
| 1565 | ピーマンの天ぷら | ピ-マン テンフ-ラ | 1 個 | 40 | 74 |
| 1566 | ピーマンの肉詰め焼き | ピ-マン ニクツメ | 1 皿 | 175 | 225 |
| 1567 | ビール | ビ-ル | 1 杯 | 350 | 140 |
| 1568 | ひえ | ヒエ | 1 カップ | 130 | 477 |
| 1569 | ピカタ（白身魚） | ピカタ シロミサカナ | 1 切れ | 100 | 141 |
| 1570 | ピカタ（チキン） | ピカタ チキン | 1 枚 | 105 | 155 |
| 1571 | ピクルス（きゅうりスイート型） | ピクルス | 2 切れ | 4 | 3 |
| 1572 | ピザ | ピザ | 1 枚 | 120 | 320 |
| 1573 | ピザクラスト | ピザクラスト | 1 枚 | 100 | 268 |
| 1574 | ピザソース | ピザソース | — — — | 100 | 70 |
| 1575 | ピザトースト | ピザトースト | 1 枚 | 110 | 274 |
| 1576 | ひじきご飯 | ヒジキ コ-ハン | 1 杯 | 185 | 304 |
| 1577 | ひじきサラダ | ヒジキ サラダ | 1 皿 | 60 | 23 |
| 1578 | ひじきの煮物 | ヒジキ ニモノ | 1 小鉢 | 50 | 56 |
| 1579 | ひじき（干し） | ヒジキ ホシ | 1 小さじ | 5 | 7 |
| 1580 | ひじきと大豆の煮物 | ヒジキトマメ ニモノ | 1 小鉢 | 100 | 107 |
| 1581 | ビスケット | ビスケット | 2 枚 | 20 | 86 |
| 1582 | ピスタチオ | ピスタチオ | 10 粒 | 5 | 31 |
| 1583 | ビビンバ | ビビンバ | 1 皿 | 455 | 549 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|------------|-------------|-------|-----------|------|
| 1584 | 冷やし中華 | ヒヤシチュウカ | 1 杯 | 500 | 843 |
| 1585 | 冷や麦（乾麺） | ヒヤムギ かんメン | — — — | 60 | 214 |
| 1586 | 冷や麦（ゆで麺） | ヒヤムギ ユデ | — — — | 180 | 229 |
| 1587 | 冷や奴 | ヒヤヤッコ | 0.5 丁 | 170 | 93 |
| 1588 | ピュアココアの粉末 | ピュアココア フソマツ | 1 大さじ | 6 | 16 |
| 1589 | ひら茸 | ヒラタケ | 2 個 | 15 | 3 |
| 1590 | ピラフ | ピラフ | 1 皿 | 270 | 421 |
| 1591 | ピラフ（カレー） | ピラフ カレー | 1 皿 | 265 | 406 |
| 1592 | ヒラメ | ヒラメ | 1 切れ | 80 | 99 |
| 1593 | ひらめの寿司 | ヒラメ スシ | 1 かん | 35 | 52 |
| 1594 | ヒレカツ | ヒレカツ | 1 枚 | 80 | 188 |
| 1595 | 広島菜 | ヒロシマナ | — — — | 40 | 8 |
| 1596 | 広島菜の塩漬け | ヒロシマナ シオツヅケ | — — — | 15 | 2 |
| 1597 | ビワ | ビワ | 3 個 | 80 | 32 |
| 1598 | ビワの缶詰 | ビワ カンヅメ | 1 個 | 25 | 20 |
| 1599 | 麩（生麩） | フ ナマフ | — — — | 10 | 16 |
| 1600 | 麩（焼麩） | フ ヤキフ | 2 個 | 5 | 19 |
| 1601 | フィッシュバーガー | フィッシュバーガー | 1 個 | 195 | 567 |
| 1602 | ブイヤベース | ブイヤベース | 1 杯 | 510 | 259 |
| 1603 | 風味調味料 | フミチョウミリョウ | — — — | 1 | 2 |
| 1604 | フォアグラ | フォアグラ | — — — | 10 | 51 |
| 1605 | フカヒレスープ | フカヒレスーフ | 1 杯 | 205 | 60 |
| 1606 | フキ | フキ | 1 本 | 50 | 6 |
| 1607 | ふきの煮物 | フキ ニモノ | 1 小鉢 | 70 | 24 |
| 1608 | ふきのとう | フキノトウ | 2 個 | 20 | 9 |
| 1609 | ふきのとうの天ぷら | フキノトウ テン普拉 | 2 個 | 25 | 50 |
| 1610 | ふぐ | フグ | 4 切れ | 20 | 17 |
| 1611 | ふくさ焼き | フクサヤキ | 1 皿 | 120 | 172 |
| 1612 | 福神漬け | フクシンヅヅケ | 1 小皿 | 10 | 14 |
| 1613 | 福袋 | フクフクロ | 2 個 | 110 | 152 |
| 1614 | 豚炒め | ブタ イタメ | 1 皿 | 60 | 95 |
| 1615 | 豚の角煮 | ブタ カクニ | 1 皿 | 115 | 401 |
| 1616 | 豚の肩（脂身付き） | ブタ カタアブラツキ | — — — | 60 | 130 |
| 1617 | 豚の肩（脂身なし） | ブタ カタアブラナシ | — — — | 60 | 75 |
| 1618 | 豚の肩ロース脂身付き | ブタ カタラアブラツキ | — — — | 60 | 152 |
| 1619 | 豚の肩ロース脂身なし | ブタ カタラアブラナシ | — — — | 60 | 94 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|-------------|---------------|-------|-----------|------|
| 1620 | 豚ガツ | ﾌﾀﾞｶﾞｯ | ――― | 20 | 24 |
| 1621 | 豚子袋 | ﾌﾀﾞｺﾌﾞｸロ | ――― | 10 | 7 |
| 1622 | 豚の生姜焼き | ﾌﾀﾞｼｮｳｶﾞﾔｷ | 1 枚 | 105 | 274 |
| 1623 | 豚の軟骨 | ﾌﾀﾞﾅﾝｺｯ | ――― | 10 | 23 |
| 1624 | 豚のばら肉（脂身付き） | ﾌﾀﾞﾊﾞﾗｱﾌﾞﾗｯｷ | ――― | 60 | 232 |
| 1625 | 豚のばら肉（脂身なし） | ﾌﾀﾞﾊﾞﾗｱﾌﾞﾗﾅｼ | ――― | 60 | 212 |
| 1626 | 豚の挽肉 | ﾌﾀﾞﾋｷﾆｸ | ――― | 60 | 133 |
| 1627 | 豚ヒレ | ﾌﾀﾞﾋﾚ | 1 枚 | 60 | 69 |
| 1628 | 豚ベーコン | ﾌﾀﾞﾊﾞｰｺﾝ | 0.5 枚 | 10 | 41 |
| 1629 | 豚の味噌漬け | ﾌﾀﾞﾐｿｿﾞｹ | 1 枚 | 110 | 296 |
| 1630 | 豚のもも（脂付き） | ﾌﾀﾞﾓﾓｱﾌﾞﾗｯｷ | ――― | 60 | 110 |
| 1631 | 豚のもも（脂なし） | ﾌﾀﾞﾓﾓｱﾌﾞﾗﾅｼ | ――― | 60 | 77 |
| 1632 | 豚の野菜巻き | ﾌﾀﾞﾔｻｲﾏｷ | 2 個 | 100 | 185 |
| 1633 | 豚のレバー | ﾌﾀﾞﾚﾊﾞｰ | ――― | 30 | 38 |
| 1634 | 豚のロース（脂付き） | ﾌﾀﾞﾛｰｽｱﾌﾞﾗｯｷ | ――― | 60 | 158 |
| 1635 | 豚のロース（脂なし） | ﾌﾀﾞﾛｰｽｱﾌﾞﾗﾅｼ | ――― | 60 | 90 |
| 1636 | ふだんそう | ﾌﾀﾞﾝｿｳ | 0.4 株 | 60 | 11 |
| 1637 | ぶどう | ﾌﾄﾞｳ | 0.5 房 | 75 | 44 |
| 1638 | ぶどう（干し） | ﾌﾄﾞｳ ｵｼ | 20 粒 | 10 | 30 |
| 1639 | ぶどうジュース | ﾌﾄﾞｳｼﾞｭｰｽ | 1 杯 | 200 | 104 |
| 1640 | ぶどうジュース100% | ﾌﾄﾞｳｼﾞｭｰｽ100% | 1 杯 | 200 | 94 |
| 1641 | ぶどうパン | ﾌﾄﾞｳﾊﾟﾝ | 1 個 | 65 | 175 |
| 1642 | 太巻き寿司 | ﾌﾄﾏｷｽｼ | 1 本 | 265 | 451 |
| 1643 | フナ | ﾌﾅ | 1 尾 | 40 | 40 |
| 1644 | フナの甘露煮 | ﾌﾅ ｶﾝﾛｺ | ――― | 15 | 41 |
| 1645 | ふ海苔 | ﾌﾉﾘ | 1 大さじ | 15 | 22 |
| 1646 | フライ（鰯） | ﾌﾗｲ ｱｼﾞ | 1 尾 | 110 | 275 |
| 1647 | フライ（いか） | ﾌﾗｲ ｲｶ | 3 個 | 70 | 166 |
| 1648 | フライ（鰯） | ﾌﾗｲ ｲﾜｼ | 1 尾 | 70 | 231 |
| 1649 | フライ（海老） | ﾌﾗｲ ｲﾋﾞ | 2 尾 | 75 | 174 |
| 1650 | フライ（牡蠣） | ﾌﾗｲ ｶｷ | 5 個 | 105 | 223 |
| 1651 | フライ（きす） | ﾌﾗｲ ｷｽ | 2 尾 | 85 | 197 |
| 1652 | フライ（鮭） | ﾌﾗｲ ｻﾍ | 1 切れ | 115 | 293 |
| 1653 | フライ（はんぺん） | ﾌﾗｲ ｵﾝﾊﾟﾝ | 1 枚 | 105 | 208 |
| 1654 | フライドポテト | ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ | 1 皿 | 65 | 74 |
| 1655 | フライビーンズ | ﾌﾗｲﾋﾞｰﾝｽﾞ | 30 個 | 30 | 142 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|--------------|----------------|--------|-----------|------|
| 1656 | ブラックタイガー | ブ ラックタイガ ー | 2 尾 | 40 | 33 |
| 1657 | プラム (干し) | プ ラム ホシ | 1 個 | 10 | 24 |
| 1658 | フランクフルト | フランクフルト | 0.5 本 | 25 | 75 |
| 1659 | フランスパン | フ랑스パ ン | 2 切れ | 60 | 167 |
| 1660 | ブランデー | ブ ランデ ー | 1 杯 | 30 | 71 |
| 1661 | ぶり | ブリ | 1 切れ | 80 | 206 |
| 1662 | ぶりのあら煮 | ブリ アラニ | 1 皿 | 175 | 242 |
| 1663 | ぶりの照り焼き | ブリ テリヤキ | 1 切れ | 105 | 249 |
| 1664 | ぶり大根 | ブリ フリタ イコン | 1 皿 | 235 | 192 |
| 1665 | ぶりの焼き魚 | ブリ ヤキ | 1 切れ | 80 | 243 |
| 1666 | ふりかけ | フリカケ | 1 袋 | 2 | 8 |
| 1667 | プリン | プ リン | 0.5 個 | 70 | 88 |
| 1668 | ブルーチーズ | ブル ーチ ーズ | 1 切れ | 20 | 70 |
| 1669 | フルーツのサラダ | フル ツサラダ | 1 皿 | 105 | 137 |
| 1670 | フルーツサンド | フル ツサント | 4 個 | 205 | 515 |
| 1671 | フルーツポンチ | フル ツホ ンチ | 1 皿 | 195 | 126 |
| 1672 | ブルーベリー | ブル ーベ リー | 5 粒 | 15 | 7 |
| 1673 | ブルーベリージャム | ブル ーベ リー ジ ャム | 1 大さじ | 20 | 36 |
| 1674 | ブルーン | プ ル ー ン | 1 個 | 40 | 20 |
| 1675 | ブレンオムレツ | プ レ ンオムレツ | 1 皿 | 130 | 208 |
| 1676 | プレスハム | プ レスハム | 1 枚 | 20 | 24 |
| 1677 | フレンチトースト | フレンチトースト | 1 枚 | 150 | 292 |
| 1678 | フレンチドレッシング | フレンチドレッシング | 1 大さじ | 15 | 61 |
| 1679 | プロセスチーズ | プ ロセスチ ーズ | 1 切れ | 20 | 68 |
| 1680 | ブロッコリー | ブ ロッコリー | 2 房 | 40 | 13 |
| 1681 | ブロッコリー炒め | ブ ロッコリー イタメ | 1 小皿 | 40 | 19 |
| 1682 | ブロッコリー (ゆで) | ブ ロッコリー 1デ | 3 房 | 60 | 16 |
| 1683 | ふるふき大根 | フ ロフキタ イコン | 1 皿 | 120 | 64 |
| 1684 | ブント | ブ ンタン | 0.2 個 | 100 | 38 |
| 1685 | バイクドポテト | バ イクト ホ ーテト | 1 個 | 105 | 106 |
| 1686 | ベーキングパウダー | バ ーキングパウダ ー | 0.3小さじ | 1 | 1 |
| 1687 | ベーコン (鯨) | バ ーコン クジラ | 0.5 枚 | 10 | 25 |
| 1688 | ベーコン (シオルダー) | バ ーコン シオルダ ー | 0.5 枚 | 10 | 19 |
| 1689 | ベーコン (豚) | バ ーコン フタ | 0.5 枚 | 10 | 41 |
| 1690 | ベーコンエッグ | バ ーコン バ ーコンエッグ | 1 個 | 75 | 164 |
| 1691 | ベーコン (ロース) | バ ーコン ロース | 0.5 枚 | 10 | 21 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|---------------|-------------|-------|-----------|------|
| 1692 | ベーコンとキャベツのスープ | ベ-コンキャベツ-フ | 1 杯 | 270 | 47 |
| 1693 | ベーコン巻き (アスパラ) | ベ-コンマキ アスパラ | 2 本 | 70 | 169 |
| 1694 | べったら漬 | ベ-ッたらヅケ | 5 切れ | 50 | 29 |
| 1695 | 紅鮭 | ベ-ニサケ | 1 切れ | 80 | 110 |
| 1696 | 紅生姜 | ベ-ニショウガ | 1 小皿 | 10 | 5 |
| 1697 | 紅花油 | ベ-ニバナユ | 1 小さじ | 4 | 37 |
| 1698 | ペペロンチーノスパゲティ | ペ-ペ-ロンチ-ノ | 1 皿 | 215 | 395 |
| 1699 | ホイコーロー | ホイコーロー | 1 皿 | 165 | 199 |
| 1700 | ボイルウインナー | ボ-イルウインナー | 1 本 | 25 | 69 |
| 1701 | ホイル焼き (鮭) | ホイルヤキ サケ | 1 皿 | 170 | 168 |
| 1702 | 棒寒天 | ホ-ウカンテン | 1 本 | 10 | 15 |
| 1703 | ほうれん草 | ホウレンソウ | 0.2 わ | 60 | 12 |
| 1704 | ほうれん草炒め | ホウレンソウ イタメ | 1 皿 | 85 | 44 |
| 1705 | ほうれん草のココット | ホウレンソウ ココット | 1 皿 | 130 | 120 |
| 1706 | ほうれん草のゴマ和え | ホウレンソウ ゴママエ | 1 小鉢 | 60 | 38 |
| 1707 | ほうれん草の味噌汁 | ホウレンソウ ミソシユ | 1 杯 | 220 | 31 |
| 1708 | ポークカレー | ホ-クカレー | 1 皿 | 640 | 774 |
| 1709 | ポークステーキ | ホ-クステーキ | 1 枚 | 95 | 265 |
| 1710 | ポーチドエッグ | ホ-チドエッグ | 1 個 | 55 | 84 |
| 1711 | 干しあみ | ホシアミ | 1 大さじ | 2 | 6 |
| 1712 | 干しあわび | ホシアワビ | 0.2 個 | 10 | 27 |
| 1713 | 干し杏 | ホシアンス | 2 個 | 10 | 29 |
| 1714 | 干しいちじく | ホシイチジク | 1 個 | 20 | 58 |
| 1715 | 干し海老 | ホシエビ | 1 大さじ | 8 | 19 |
| 1716 | 干し柿 | ホシカキ | 0.5 個 | 30 | 83 |
| 1717 | 干し椎茸 | ホシシイタケ | 1 個 | 3 | 5 |
| 1718 | 干しバナナ | ホシバナナ | 0.2 本 | 4 | 12 |
| 1719 | 干しひじき | ホシヒジキ | 1 小さじ | 5 | 7 |
| 1720 | 干しぶどう | ホシフドウ | 20 粒 | 10 | 30 |
| 1721 | 干しプラム | ホシプラム | 1 個 | 10 | 24 |
| 1722 | 帆立 | ホタテ | 1 個 | 70 | 50 |
| 1723 | 帆立貝柱 | ホタテ カイハシラ | 1 個 | 30 | 29 |
| 1724 | 帆立の寿司 | ホタテ スシ | 1 かん | 30 | 43 |
| 1725 | 帆立の手巻き寿司 | ホタテ テマキ | 2 本 | 95 | 142 |
| 1726 | 帆立の水煮缶 | ホタテ ミズニカン | 0.2 缶 | 25 | 24 |
| 1727 | ホタルイカ | ホタルイカ | 10 杯 | 50 | 42 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|----------------|--------------|---------|-----------|------|
| 1728 | ホタルイカのくんせい | ホタルイカ クンセイ | 10 杯 | 50 | 163 |
| 1729 | ほっき貝 | ホッキガゝイ | 1 個 | 35 | 26 |
| 1730 | ほっき貝の寿司 | ホッキガゝイ スシ | 1 かん | 25 | 39 |
| 1731 | ほっけ | ホッケ | 0.4 枚 | 80 | 92 |
| 1732 | ほっけの塩漬け | ホッケ シオヅヰケ | 0.4 枚 | 80 | 98 |
| 1733 | ほっけの開き干し | ホッケ ヒラキホゑシ | 0.4 枚 | 80 | 114 |
| 1734 | ホットケーキ | ホットケゝキ | 1 皿 | 120 | 342 |
| 1735 | ホットサンド | ホットサントゑ | 4 個 | 260 | 744 |
| 1736 | ホットドッグ | ホットドゝックゑ | 1 本 | 135 | 401 |
| 1737 | ポップコーン | ホゝッフゝ コゝン | 1 袋 | 100 | 484 |
| 1738 | ポテトグラタン | ホゝテトグゝラタン | 1 皿 | 240 | 328 |
| 1739 | ポテトコロッケ | ホゝテトコロッケ | 1 枚 | 100 | 168 |
| 1740 | ポテトサラダ | ホゝテトサラダゑ | 1 皿 | 95 | 123 |
| 1741 | ポテトスナック | ホゝテトスナック | 0.1 袋 | 10 | 54 |
| 1742 | ポテトチップス | ホゝテトチップゝス | 0.1 袋 | 10 | 55 |
| 1743 | ポテトフライ | ホゝテトフライ | 3 個 | 125 | 281 |
| 1744 | ポトフ | ホゝトフ | 1 皿 | 300 | 223 |
| 1745 | 骨付きハム | ホネツキハム | 1 枚 | 25 | 55 |
| 1746 | ほや | ホヤ | 1 個 | 60 | 18 |
| 1747 | ぼら | ホゝラ | 1 切れ | 80 | 102 |
| 1748 | ボロニアソーセージ | ホゝロニアソーセゝジゑ | 1 枚 | 20 | 50 |
| 1749 | ホワイトアスパラガス（缶詰） | ホワイトアスハゝラ | 2 本 | 30 | 7 |
| 1750 | ホワイトソース | ホワイトソース | ―― | 200 | 230 |
| 1751 | ホワイトチョコレート | ホワイトチョコレート | 0.3 枚 | 20 | 118 |
| 1752 | ホワイトナー液体 | ホワイトナー イキタイ | 1 個 | 5 | 12 |
| 1753 | ホワイトナー粉末 | ホワイトナー フソマツ | 1 小さじ | 3 | 17 |
| 1754 | ボンカン | ホゝンカン | 0.5 個 | 60 | 24 |
| 1755 | ボンゴレスパゲティ | ホゝンゴレスハゝゲゝティ | 1 皿 | 250 | 386 |
| 1756 | ボン酢 | ホゝンスゑ | 1 大さじ | 20 | 11 |
| 1757 | ボンレスハム | ホゝンレスハム | 1 枚 | 20 | 24 |
| 1758 | マーガリン | マゝガリン | 1 小さじ | 4 | 30 |
| 1759 | 真鰺 | マアジゑ | 1 尾 | 80 | 97 |
| 1760 | マーボー豆腐 | マゝホゝートゝウフ | 1 皿 | 200 | 152 |
| 1761 | マーボーなす | マゝホゝーナス | 1 皿 | 195 | 217 |
| 1762 | 舞茸 | マイタケ | 0.3 パック | 40 | 6 |
| 1763 | 真鰯 | マイワシ | 1 尾 | 60 | 130 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|---------------|--------------|---------|-----------|------|
| 1764 | マカダミアナッツ | マカダミアナッツ | 5 粒 | 10 | 72 |
| 1765 | マカロニ（乾麺） | マカロニ カンメン | — — — | 15 | 57 |
| 1766 | マカロニグラタン | マカロニ グラタン | 1 皿 | 290 | 409 |
| 1767 | マカロニサラダ | マカロニ サラダ | 1 皿 | 75 | 138 |
| 1768 | マカロニ（ゆで麺） | マカロニ ユデ | — — — | 40 | 60 |
| 1769 | マグロの赤身 | マグロ アカミ | 3 切れ | 60 | 75 |
| 1770 | マグロ赤身の寿司 | マグロ アカミ スシ | 1 かん | 35 | 54 |
| 1771 | マグロの味付け缶 | マグロ アジツケカン | 0.2 缶 | 40 | 54 |
| 1772 | マグロの油漬缶 | マグロ アブラツケカン | 0.2 缶 | 40 | 107 |
| 1773 | マグロのトロ | マグロ トロ | 1 切れ | 20 | 69 |
| 1774 | マグロトロの寿司 | マグロ トロ スシ | 1 かん | 40 | 93 |
| 1775 | マグロ丼 | マグロ トンブリ | 1 杯 | 330 | 512 |
| 1776 | マグロのフレーク缶 | マグロ フレークカン | 0.2 缶 | 40 | 28 |
| 1777 | マグロの味噌漬け焼き | マグロ ミソツケヤキ | 1 切れ | 90 | 133 |
| 1778 | マグロの山かけ | マグロ ヤマカケ | 1 皿 | 135 | 131 |
| 1779 | マシュマロ | マシュマロ | 5 個 | 20 | 65 |
| 1780 | ます | マス | 1 切れ | 80 | 123 |
| 1781 | 混ぜご飯 | マゼゴハン | 1 杯 | 230 | 371 |
| 1782 | 真鯛 | マダイ | 1 切れ | 20 | 28 |
| 1783 | 真だこ | マダコ | 0.2 本 | 30 | 23 |
| 1784 | 真だら | マダラ | 1 切れ | 80 | 62 |
| 1785 | 松風 | マツカセ | 5 枚 | 15 | 57 |
| 1786 | マッシュポテト（乾燥） | マッシュポテト カンソウ | 0.5 カップ | 25 | 89 |
| 1787 | マッシュルーム（缶詰） | マッシュルームカンヅメ | 0.3 缶 | 15 | 2 |
| 1788 | マッシュルーム（生） | マッシュルーム ナマ | 2 個 | 15 | 2 |
| 1789 | 松茸 | マツタケ | 0.2 本 | 10 | 2 |
| 1790 | 松茸のおこわ | マツタケ オコワ | 1 杯 | 185 | 280 |
| 1791 | マトン（ロース） | マトン | — — — | 60 | 142 |
| 1792 | マフィン（イングリッシュ） | マフィン イングリッシュ | 1 個 | 60 | 137 |
| 1793 | マフィン（菓子） | マフィン カシ | 0.5 個 | 35 | 147 |
| 1794 | ママレードジャム（高糖） | ママレード コウトウ | 1 大さじ | 20 | 51 |
| 1795 | ママレードジャム（低糖） | ママレード テイトウ | 1 大さじ | 20 | 39 |
| 1796 | 豆昆布の煮物 | マメコンブニ | 1 小鉢 | 60 | 110 |
| 1797 | マヨネーズ | マヨネーズ | 1 大さじ | 15 | 101 |
| 1798 | マリネ（サーモン） | マリネ サーモン | 1 切れ | 110 | 185 |
| 1799 | マロングラッセ | マロングラッセ | 1 個 | 20 | 63 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|-------------|-------------|--------|-----------|------|
| 1800 | マンゴー | マンゴ- | 0.3 個 | 60 | 38 |
| 1801 | 饅頭 | マンジユウ | 0.5 個 | 25 | 65 |
| 1802 | ミートソーススパゲティ | ミートソースパゲティ | 1 皿 | 310 | 525 |
| 1803 | ミートパイ | ミートパイ | 1 切れ | 80 | 331 |
| 1804 | ミートボール | ミートボール | 3 個 | 120 | 238 |
| 1805 | ミートローフ | ミートローフ | 1 枚 | 145 | 292 |
| 1806 | 身欠きにしん | ミガキニシン | 1 本 | 20 | 49 |
| 1807 | 身欠きにしんの煮物 | ミガキニシン ニモノ | 1 本 | 25 | 54 |
| 1808 | みかん | ミカン | 1 個 | 70 | 32 |
| 1809 | みかんの缶詰 | ミカン カンヅメ | 0.2 缶 | 50 | 32 |
| 1810 | みかんジュース | ミカンジュース | 1 杯 | 200 | 100 |
| 1811 | 水飴 | ミスアメ | 1 小さじ | 8 | 26 |
| 1812 | 水かけ菜 | ミスカケナ | 1 株 | 40 | 10 |
| 1813 | 水炊き | ミスタキ | 1 人前 | 565 | 248 |
| 1814 | 水ようかん | ミスヨウカン | 0.5 切れ | 30 | 51 |
| 1815 | 味噌 | ミソ | 2 小さじ | 12 | 23 |
| 1816 | 味噌 (赤味噌) | ミソ アカミソ | 2 小さじ | 12 | 22 |
| 1817 | 味噌 (甘味噌) | ミソ アマミソ | 2 小さじ | 12 | 26 |
| 1818 | 味噌 (金山寺) | ミソ キンザンシ | 1 大さじ | 18 | 46 |
| 1819 | 味噌こんにゃく | ミソコニャク | 2 切れ | 130 | 81 |
| 1820 | 味噌汁 (あさり) | ミソシル アサリ | 1 杯 | 215 | 33 |
| 1821 | 味噌汁 (シジミ) | ミソシル シジミ | 1 杯 | 205 | 33 |
| 1822 | 味噌汁 (じゃがいも) | ミソシル ジャガイモ | 1 杯 | 225 | 49 |
| 1823 | 味噌汁 (豆腐) | ミソシル トウフ | 1 杯 | 235 | 55 |
| 1824 | 味噌汁 (なめこ) | ミソシル ナメコ | 1 杯 | 215 | 29 |
| 1825 | 味噌汁 (ほうれん草) | ミソシル ホウレンソウ | 1 杯 | 220 | 31 |
| 1826 | 味噌汁 (わかめ) | ミソシル ワカメ | 1 杯 | 195 | 26 |
| 1827 | 味噌ラーメン | ミソラーメン | 1 杯 | 515 | 592 |
| 1828 | みたらしだんご | ミタラシダango | 1 本 | 50 | 99 |
| 1829 | ミックスサンド | ミックスサンド | 6 個 | 330 | 874 |
| 1830 | ミツ葉 | ミツハ | 1 枚 | 5 | 1 |
| 1831 | ミニトマト | ミニトマト | 2 個 | 20 | 6 |
| 1832 | ミネストローネ | ミネストローネ | 1 杯 | 360 | 156 |
| 1833 | ミモザサラダ | ミモザサラダ | 1 皿 | 105 | 129 |
| 1834 | みょうが | ミョウガ | 1 個 | 10 | 1 |
| 1835 | みりん | ミリン | 1 小さじ | 6 | 14 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|--------------|---------------|---------|-----------|------|
| 1836 | みる貝 | ミルガイ | 2 枚 | 15 | 12 |
| 1837 | ミルクココア（粉末） | ミルクココア フソマツ | 1 大さじ | 6 | 25 |
| 1838 | ミルクチョコレート | ミルクチョコレート | 0.3 枚 | 20 | 111 |
| 1839 | ミルクティー砂糖入り | ミルクティー サトウiri | 1 杯 | 200 | 91 |
| 1840 | 無塩バター | ムインバター | 1 小さじ | 4 | 31 |
| 1841 | 麦とろめし | ムギトロメシ | 1 杯 | 335 | 428 |
| 1842 | 蒸し海老の寿司 | ムシエビ スシ | 1 かん | 35 | 51 |
| 1843 | 蒸しギョウザ | ムシギョウザ | 3 個 | 120 | 192 |
| 1844 | むつ | ムツ | 1 切れ | 80 | 151 |
| 1845 | むつの煮物 | ムツ ニモノ | 1 切れ | 90 | 167 |
| 1846 | ムニエル（白身魚） | ムニエル シロミサカナ | 1 切れ | 105 | 156 |
| 1847 | 紫キャベツ | ムラサキキャベツ | — — — | 20 | 6 |
| 1848 | メープルシロップ | メープルシロップ | 1 小さじ | 7 | 18 |
| 1849 | めかぶわかめ（生） | メカブ | — — — | 8 | 1 |
| 1850 | 芽キャベツ | メキャベツ | 2 個 | 20 | 10 |
| 1851 | めざし | メザシ | 5 尾 | 40 | 103 |
| 1852 | めざしの焼き魚 | メザシ ヤキ | 5 尾 | 40 | 98 |
| 1853 | 目玉焼き | メタマヤキ | 1 個 | 55 | 92 |
| 1854 | メロン | メロン | 0.2 個 | 80 | 34 |
| 1855 | めんたいこ | メンタイコ | 0.3 腹 | 25 | 32 |
| 1856 | メンチカツ | メンチカツ | 1 枚 | 155 | 463 |
| 1857 | めんつゆ（ストレート） | メンツユ ストレート | 1 大さじ | 15 | 7 |
| 1858 | めんつゆ（三倍濃厚） | メンツユ ノウコウ | 1 大さじ | 15 | 15 |
| 1859 | メンマ | メンマ | — — — | 10 | 2 |
| 1860 | もずく | モズク | — — — | 30 | 1 |
| 1861 | もずく酢 | モズクス | 1 小鉢 | 40 | 11 |
| 1862 | もち | モチ | 2 個 | 100 | 235 |
| 1863 | もち（磯辺巻） | モチ イソハマキ | 2 個 | 100 | 254 |
| 1864 | もち米 | モチコメ | 0.5 カップ | 70 | 249 |
| 1865 | モナカ | モナカ | 0.5 個 | 25 | 71 |
| 1866 | 木綿豆腐 | モメントウフ | 0.2 丁 | 60 | 43 |
| 1867 | もも | モモ | 0.5 個 | 100 | 40 |
| 1868 | もも缶詰 | モモ カンヅメ | 1 切れ | 60 | 51 |
| 1869 | ももジュース | モモジュース | 1 杯 | 200 | 96 |
| 1870 | もやし（大豆） | モヤシ タイス | 0.3 袋 | 80 | 30 |
| 1871 | もやし（ブラックマッペ） | モヤシ ブラックマッペ | — — — | 50 | 8 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|---------------|--------------|-------|-----------|------|
| 1872 | もやし（緑豆） | モヤシ リョクトウ | — — — | 50 | 7 |
| 1873 | もやしのゴマ和え | モヤシゴマアイ | 1 小鉢 | 50 | 34 |
| 1874 | もやしラーメン | モヤシラーメン | 1 杯 | 535 | 591 |
| 1875 | モロヘイヤ | モロヘイヤ | — — — | 40 | 15 |
| 1876 | もろみ味噌 | モロミシ | 1 大さじ | 18 | 46 |
| 1877 | もんじゃ焼き | モンジャヤキ | 1 人前 | 160 | 156 |
| 1878 | 焼きいも | ヤキイモ | 1 本 | 120 | 196 |
| 1879 | 焼きうどん | ヤキうどん | 1 皿 | 350 | 354 |
| 1880 | 焼きおにぎり | ヤキオニギリ | 1 個 | 105 | 171 |
| 1881 | 焼きギョウザ | ヤキギョウザ | 5 個 | 205 | 322 |
| 1882 | 焼きそば（ソース焼きそば） | ヤキソバ | 1 皿 | 270 | 455 |
| 1883 | 焼きそば（かた焼きそば） | ヤキソバ カタヤキ | 1 皿 | 330 | 571 |
| 1884 | 焼きそば（五目あんかけ） | ヤキソバ ゴモクアンカケ | 1 皿 | 365 | 493 |
| 1885 | 焼き豆腐 | ヤキトウフ | 0.5 丁 | 150 | 132 |
| 1886 | 焼きとり（つくね） | ヤキトリ ツクネ | 1 枚 | 85 | 129 |
| 1887 | 焼きとり（手羽） | ヤキトリ テハ | 1 本 | 85 | 177 |
| 1888 | 焼きとり（ネギマ） | ヤキトリ ネギマ | 1 本 | 40 | 53 |
| 1889 | 焼きとり（もも） | ヤキトリ モモ | 1 本 | 50 | 96 |
| 1890 | 焼きなす | ヤキナス | 1 小皿 | 85 | 22 |
| 1891 | 焼き肉のたれ | ヤキニクノタレ | 1 小さじ | 6 | 9 |
| 1892 | 焼き海苔 | ヤキノリ | — — — | 1 | 2 |
| 1893 | 焼きビーフン | ヤキビーフン | 1 皿 | 155 | 367 |
| 1894 | 焼麩 | ヤキフ | 2 個 | 5 | 19 |
| 1895 | 野菜炒め | ヤサイ イタメ | 1 皿 | 150 | 82 |
| 1896 | 野菜カレー | ヤサイ カレー | 1 皿 | 645 | 688 |
| 1897 | 野菜のケチャップ煮 | ヤサイ ケチャップニ | 1 皿 | 300 | 123 |
| 1898 | 野菜コロッケ | ヤサイ コロッケ | 1 個 | 85 | 200 |
| 1899 | 野菜サンド | ヤサイ サンド | 4 個 | 275 | 454 |
| 1900 | 野菜ジュース | ヤサイ ジュース | 1 杯 | 200 | 40 |
| 1901 | 野菜スープ | ヤサイ スープ | 1 杯 | 205 | 36 |
| 1902 | 野菜の煮物 | ヤサイ ニモノ | 1 皿 | 165 | 60 |
| 1903 | 野菜ラーメン | ヤサイ ラーメン | 1 杯 | 510 | 492 |
| 1904 | 八つ頭 | ヤツカシラ | 0.5 個 | 40 | 39 |
| 1905 | 八つ橋 | ヤツハシ | 2 枚 | 10 | 40 |
| 1906 | 八つ橋（あん入り） | ヤツハシ アンイリ | 1 個 | 25 | 70 |
| 1907 | 八目鰻 | ヤツメウナギ | 1 尾 | 150 | 410 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|--------------|--------------|---------|-----------|------|
| 1908 | 柳川鍋 | ヤナガワナベ | 1 人前 | 315 | 232 |
| 1909 | 山芋（いちょう芋） | ヤマイモ イチャウイモ | ――― | 70 | 76 |
| 1910 | 山芋（長芋） | ヤマイモ ナガイモ | ――― | 70 | 46 |
| 1911 | 山うど | ヤマウド | ――― | 20 | 4 |
| 1912 | 山かけ（マグロ） | ヤマカケ | 1 皿 | 135 | 131 |
| 1913 | やまめ | ヤマメ | 1 尾 | 50 | 60 |
| 1914 | ヤングコーン | ヤングコーン | 1 本 | 10 | 3 |
| 1915 | 有塩バター | ユウインバター | 1 小さじ | 4 | 30 |
| 1916 | ゆずの果汁 | ユズ カシユウ | ――― | 15 | 3 |
| 1917 | ゆずの皮 | ユズ カワ | ――― | 2 | 1 |
| 1918 | ゆで卵 | ユデタマゴ | 1 個 | 60 | 91 |
| 1919 | 湯豆腐 | ユドウフ | 0.5 丁 | 170 | 117 |
| 1920 | ゆば（生） | ユバ ナマ | 1 枚 | 30 | 69 |
| 1921 | ゆば（干し） | ユバ ホシ | 0.1 枚 | 1 | 5 |
| 1922 | ゆべし | ユベシ | 1 個 | 30 | 98 |
| 1923 | ゆり根 | ユリネ | 1 個 | 60 | 75 |
| 1924 | ようかん | ヨウカン | 1 切れ | 20 | 59 |
| 1925 | 洋梨 | ヨウナシ | 0.5 個 | 70 | 38 |
| 1926 | ヨーグルト飲料 | ヨーグルト インリョウ | 1 杯 | 200 | 130 |
| 1927 | ヨーグルト（砂糖入り） | ヨーグルト サトウiri | 0.5 カップ | 100 | 67 |
| 1928 | ヨーグルト（無糖） | ヨーグルト ムトウ | 0.5 カップ | 100 | 62 |
| 1929 | 寄せ鍋 | ヨセナベ | 1 人前 | 610 | 235 |
| 1930 | ラード | ラード | 0.5小さじ | 2 | 19 |
| 1931 | ラーメン（インスタント） | ラーメン インスタント | 1 袋 | 100 | 444 |
| 1932 | ラーメン（広東麺） | ラーメン カントンメン | 1 杯 | 605 | 626 |
| 1933 | ラーメン（コーン） | ラーメン コーン | 1 杯 | 530 | 556 |
| 1934 | ラーメン（五目） | ラーメン ゴモク | 1 杯 | 525 | 560 |
| 1935 | ラーメン（塩） | ラーメン シオ | 1 杯 | 520 | 548 |
| 1936 | ラーメン（醤油） | ラーメン ショウユ | 1 杯 | 490 | 518 |
| 1937 | ラーメン（タンメン） | ラーメン タンメン | 1 杯 | 550 | 549 |
| 1938 | ラーメン（チャーシュー） | ラーメン チャーシュー | 1 杯 | 485 | 569 |
| 1939 | ラーメン（ちゃんぽん） | ラーメン チャンポン | 1 杯 | 545 | 582 |
| 1940 | ラーメン（天津） | ラーメン テンシンメン | 1 杯 | 585 | 676 |
| 1941 | ラーメン（とんこつ） | ラーメン トンコツ | 1 杯 | 520 | 505 |
| 1942 | ラーメン（ネギ） | ラーメン ネギ | 1 杯 | 470 | 484 |
| 1943 | ラーメン（冷やし中華） | ラーメン ヒヤシチュウカ | 1 杯 | 500 | 843 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|----------------|---------------|--------|-----------|------|
| 1944 | ラーメン (味噌) | ラーメン ミソ | 1 杯 | 515 | 592 |
| 1945 | ラーメン (もやし) | ラーメン モヤシ | 1 杯 | 535 | 591 |
| 1946 | ラーメン (野菜) | ラーメン ヤサイ | 1 杯 | 510 | 492 |
| 1947 | ラーメン (わかめ) | ラーメン ワカメ | 1 杯 | 500 | 531 |
| 1948 | ラーメン (ワンタン) | ラーメン ワンタン | 1 杯 | 520 | 638 |
| 1949 | ラーメン (カップラーメン) | ラーメンカップ° ラーメン | 1 個 | 75 | 336 |
| 1950 | ラー油 | ラー油 | — — — | 1 | 9 |
| 1951 | ライチ | ライチ | 3 個 | 40 | 25 |
| 1952 | ライ麦 | ライムギ° | 1 カップ° | 110 | 367 |
| 1953 | ライ麦パン | ライムギ° パン | 2 切れ | 60 | 158 |
| 1954 | らくがん | ラクガン | 5 個 | 15 | 58 |
| 1955 | ラクトアイス | ラクトアイス | 1 カップ° | 100 | 224 |
| 1956 | ラザニア | ラザニア | 1 皿 | 315 | 527 |
| 1957 | ラズベリー | ラズベリー | 5 個 | 25 | 10 |
| 1958 | ラタトゥイユ | ラタトゥイユ | 1 皿 | 235 | 149 |
| 1959 | 落花生 | ラッカセイ | 5 粒 | 10 | 59 |
| 1960 | らっきょう | ラッキョウ | 3 個 | 30 | 35 |
| 1961 | らっきょうの甘酢漬け | ラッキョウツヅケ | 1 小皿 | 10 | 12 |
| 1962 | ラディッシュ | ラディッシュ | 1 個 | 10 | 2 |
| 1963 | ラム | ラム | — — — | 60 | 136 |
| 1964 | ラム酒 | ラムシュ | 1 杯 | 30 | 72 |
| 1965 | リーキ | リーキ | 0.5 本 | 100 | 29 |
| 1966 | リゾット (きのこ) | リゾット キノコ | 1 皿 | 290 | 429 |
| 1967 | リゾット (シーフード) | リゾット シーフード° | 1 皿 | 475 | 347 |
| 1968 | 緑豆 (乾燥) | リョクトウ カンソウ | — — — | 40 | 142 |
| 1969 | 緑豆もやし | リョクトウモヤシ | — — — | 50 | 7 |
| 1970 | りんご | リンゴ° | 0.5 個 | 80 | 43 |
| 1971 | りんごの缶詰 | リンゴ° カンヅメ | 1 切れ | 45 | 37 |
| 1972 | りんごジャム | リンゴ° ジャム | 1 大さじ | 20 | 43 |
| 1973 | りんごジュース | リンゴ° ジュース | 1 杯 | 200 | 92 |
| 1974 | りんごジュース100% | リンゴ° ジュース100% | 1 杯 | 200 | 86 |
| 1975 | ルッコラ | ルッコラ | 5 枚 | 20 | 4 |
| 1976 | 冷麺 | レイメン | 1 皿 | 415 | 510 |
| 1977 | レーズン | レーズン | 20 粒 | 10 | 30 |
| 1978 | レタス | レタス | 2 枚 | 20 | 2 |
| 1979 | レトルトカレー | レトルトカレー | 1 パック | 200 | 235 |

| No. | 名 称 | カタカナ表示 | 目安量 | 総量 [g] | kcal |
|------|------------|---------------|-------|-----------|------|
| 1980 | レバー（牛） | レバ - キュウ | — — — | 30 | 40 |
| 1981 | レバーのしぐれ煮 | レバ - シグレニ | 1 小鉢 | 75 | 78 |
| 1982 | レバーソーセージ | レバ - ソーセージ | 1 本 | 15 | 55 |
| 1983 | レバー（鶏） | レバ - トリ | — — — | 20 | 22 |
| 1984 | レバー（豚） | レバ - フタ | — — — | 30 | 38 |
| 1985 | レバニラ炒め | レバ - レバ ニライタメ | 1 皿 | 105 | 147 |
| 1986 | レモン | レモン | 1 切れ | 10 | 5 |
| 1987 | レモン汁 | レモンジール | — — — | 15 | 4 |
| 1988 | レモンティー砂糖入り | レモンティー サトウiri | 1 杯 | 200 | 25 |
| 1989 | れんこん | レンコン | — — — | 20 | 13 |
| 1990 | れんこんのきんぴら | レンコン キンピラ | 1 小鉢 | 65 | 84 |
| 1991 | れんこんの天ぷら | レンコン テンフラ | 2 切れ | 70 | 150 |
| 1992 | れんこんはさみ揚げ | レンコン ハサミアゲ | 3 切れ | 195 | 370 |
| 1993 | 練乳 | レンニユウ | 1 小さじ | 5 | 17 |
| 1994 | ローストビーフ | ローストビーフ | 1 枚 | 85 | 247 |
| 1995 | ロースハム | ロースハム | 1 枚 | 20 | 39 |
| 1996 | ロースベーコン | ロースベーコン | 0.5 枚 | 10 | 21 |
| 1997 | ロールキャベツ | ロールキャベツ | 1 個 | 260 | 212 |
| 1998 | ロールパン | ロールパン | 2 個 | 60 | 190 |
| 1999 | ワイン（赤） | ワイン アカ | 1 杯 | 100 | 73 |
| 2000 | ワイン（白） | ワイン シロ | 1 杯 | 100 | 73 |
| 2001 | ワイン（ロゼ） | ワイン ロゼ | 1 杯 | 100 | 77 |
| 2002 | わかざぎ | ワカサギ | 2 尾 | 50 | 39 |
| 2003 | わかざぎのから揚げ | ワカサギ カラアゲ | 5 尾 | 150 | 262 |
| 2004 | わかざぎの佃煮 | ワカサギ ツクダニ | 1 小皿 | 15 | 48 |
| 2005 | わかざぎの天ぷら | ワカサギ テンフラ | 5 尾 | 160 | 302 |
| 2006 | 若竹汁 | ワカタケジール | 1 杯 | 200 | 7 |
| 2007 | 若竹煮 | ワカタケニ | 1 小鉢 | 80 | 26 |
| 2008 | わかめ（乾燥） | ワカメ カンソウ | — — — | 1 | 1 |
| 2009 | わかめ（茎わかめ） | ワカメ クキワカメ | — — — | 30 | 5 |
| 2010 | わかめの酢の物 | ワカメ スノモノ | 1 小鉢 | 85 | 25 |
| 2011 | わかめ（生） | ワカメ ナマ | — — — | 20 | 3 |
| 2012 | わかめ味噌汁 | ワカメ ミソシル | 1 杯 | 195 | 26 |
| 2013 | わかめ（めかぶ） | ワカメ メカブ | — — — | 8 | 1 |
| 2014 | わかめうどん | ワカメウドン | 1 杯 | 495 | 329 |
| 2015 | わかめスープ | ワカメスーフ | 1 杯 | 205 | 26 |

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.