

# 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ひします。

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齢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

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

※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-モンド	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-ム	1 個	100	146
5	アイス (ラクト)	アイス ラクト	1 カッ°	100	224
6	アイスクリーム	アイスク`リ-ム	1 カッ°	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`ル	1 杯	215	33
34	鱻の味付け缶	アジ` アジ`ツケカン	0.3 缶	30	43
35	鱻のから揚げ	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 テン普拉	1 尾	110	276
38	鰹の南蛮漬け	アジ ナンバンヅケ	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 加ッ	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 ヲデカンヅメ	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 ニクヅメ	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 テン普拉	1 尾	60	213
59	あなご丼	アナゴ トンブリ	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 オリブオイル	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	アボカド	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	アマグリ	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	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 ツクダニ	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	イソバマキモチ	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	いちよう芋	イチヨウイモ	---	70	76
143	いなごの佃煮	イナゴ ツクダニ	---	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	イノシニク	---	60	161
146	猪豚	イノブタニク	---	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	ウシオヅル	1 杯	215	14
176	薄揚げ	ウスアゲ	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 ミスニ	1 個	10	18
181	うすら豆の煮物	ウスラマメ コモノ	— — —	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 カハヤキ	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	ウメシユ	1 杯	30	47
214	梅ジュース	ウメジユース	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	海老天ぷら	エビ テンぷら	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	エメンタルチーズ	エメンタルチーズ	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(五分がゆ)	オカユ コ五分ガユ	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 チュウカガユ	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	オクラテンポラ	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（粟）	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	オニオンライス	オニオン 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ッフド	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	カシヅル	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 アジツケカン	0.3 缶	60	85
336	かつおの油漬け缶	カツオ アブラツケカン	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	カツテージチーズ	カツテージチーズ	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 カマホコ	---	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 タラバ	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 <sup>ニ</sup> カン	0.5 缶	50	45
361	かのこ	カノコ	0.5 個	30	79
362	かぶ	カブ	1 個	50	11
363	かぶの甘酢漬	カブ アマス <sup>ツ</sup> ツケ	1 小鉢	85	18
364	かぶの塩漬け	カブ ショツケ	---	20	4
365	かぶのぬか味噌漬け	カブ ヌカツケ	---	20	6
366	かぶの葉	カブ 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 <sup>チ</sup> ャ	2 切れ	60	55
369	かぼちゃのサラダ	カボ <sup>チ</sup> ャ サラダ	1 皿	90	166
370	かぼちゃの素揚げ	カボ <sup>チ</sup> ャ スアケ	2 切れ	65	101
371	かぼちゃの天ぷら	カボ <sup>チ</sup> ャ テンプ <sup>ラ</sup>	2 切れ	95	221
372	かぼちゃの煮物	カボ <sup>チ</sup> 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 <sup>ール</sup> チーズ	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	1 個	10	27
380	鴨肉	カモク	---	60	77
381	から揚げ（鰯）	カラアケ アジ	1 尾	95	202
382	から揚げ（鰯）	カラアケ イワシ	1 尾	65	175
383	から揚げ（かれい）	カラアケ カレイ	1 尾	115	200
384	から揚げ（ちくわ）	カラアケ チクワ	0.5 本	45	86
385	から揚げ（鶏肉）	カラアケ トリク	2 個	80	213
386	から揚げ（わかさぎ）	カラアケ ワカサギ	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	---	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 デ	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 <sup>ッ</sup> ッチョ	1 皿	65	125
398	カルボナーラ	カルボ <sup>ナ</sup> 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 カラアケ	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 <sup>ン</sup>	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 <sup>ン</sup>	1 個	70	207
406	カレーピラフ	カレー ピ <sup>ラ</sup> 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 <sup>ド</sup>	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 <sup>フ</sup>	1 皿	635	846
414	カレーライス（ポーク）	カレーライス ポー <sup>ク</sup>	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 <sup>チ</sup>	1 切れ	80	103
422	乾パン	カンパ <sup>ン</sup>	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 <sup>キ</sup>	0.5 個	40	91
427	がんもどきの煮付け	ガンモト <sup>キ</sup> 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 <sup>ツ</sup>	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	キサミコソフ	---	10	11
433	きざみ昆布炒め煮	キサミコソフ ニモノ	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 テン普拉	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	キムチスフ	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 キョウシ	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	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	キョウト	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 ノウコウ	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	キュウリ	0.5 本	50	7
505	きゅうりの塩漬け	キュウリ ショツケ	1 小皿	30	4
506	きゅうりの酢の物	キュウリ スノモノ	1 小鉢	70	20
507	きゅうりのぬか漬け	キュウリ 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	キョウナ	— — —	50	12
514	きょう菜塩漬け	キョウナ ショツケ	— — —	40	11
515	強力粉	キョウリキコ	1 大さじ	8	29
516	魚肉ソーセージ	キョニコソーセージ	0.5 本	50	81
517	魚肉ハム	キョニコハム	1 枚	20	32
518	きりたんぼ	キリタンボ	1 本	65	137
519	切り干し大根 (乾)	キリホ シダ イコン	— — —	20	56
520	切り干し大根の煮付け	キリホ シダ 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 テ	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	キンメダイ	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	荳わかめ	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)	クズキリ カソウ	---	30	107
543	くずきり(みつ付き)	クズキリ ミツキ	1 小鉢	125	217
544	くず粉	クズコ	1 大さじ	10	35
545	くずまんじゅう	クズマンジユウ	1 個	40	88
546	くずもち	クズモチ	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	グリーンアスパラ素揚げ	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	グリーンピース	グリーンピース	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°-スコパン	1 杯	195	273
577	車海老	クルマエビ	2 尾	40	39
578	車麩	クルマコ	2 個	5	19
579	くるみ	クルミ	5 個	10	67
580	クレーブ (チョコバナナ)	クレーフ° チョコバ 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	クロサトウ	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	ケチャップ°	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	ケンチンウドン	1 杯	590	401
595	けんちん汁	ケンチンシール	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 コパン	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	コイクチシヨウユ	1 小さじ	6	4
602	小女子	コナコ	1 大さじ	20	25
603	小女子の佃煮	コナコ ツクダニ	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°ダチース°	1 切れ	20	76
607	コーヒー牛乳	コーヒ°キ ユウニユ	1 杯	200	76
608	コーヒーゼリー	コーヒ°ゼリー	0.5 個	50	23
609	ゴーヤ	ゴ°ヤ	0.3 本	30	5
610	ゴーヤーチャンプルー	ゴ°ヤ°チャンプルー	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 1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-スープ	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 グリンピース	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	五分がゆ	ゴフガユ	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	コフマキ	1 小鉢	15	11
651	ごぼう	ゴホウ	0.2 本	30	20
652	ごぼうのきんぴら	ゴホウ キンピラ	1 小鉢	50	63
653	ごぼうの味噌漬	ゴホウ ミソヅケ	1 本	15	11
654	ごぼうサラダ	ゴホウサラダ	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 サヤインゲン	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	ゴマダレ	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	コンソメスープ	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	ザーサイスープ	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	サウザンドレッシング	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 チャヅケ	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 ベニサケ	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 テンポラ	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	ザボンヅケ	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 コマアイ	1 小鉢	50	37
748	さやいんげんの天ぷら	サヤインゲン テンポラ	2 個	55	98
749	さやえんどう	サヤエンドウ	5 枚	10	4
750	さやえんどう(ゆで)	サヤエンドウ 1デ	1 小皿	50	17
751	さより	サヨリ	1 尾	50	48
752	皿うどん	サラウドン	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 ウドン	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 カイツウ	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 ごぼう	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	ザルソバ	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	サンショクコハン	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 カハヤキカン	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	シーフード カレー	1 皿	575	719
810	シーフードグラタン	シーフード グラタン	1 皿	320	468
811	シーフードサラダ	シーフード サラダ	1 皿	160	115
812	シーフードリゾット	シーフード 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	シオセンハイ	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 アブライタメ	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 テンポラ	2 本	25	32
831	シジミ	シジミ	10 個	10	5
832	シジミの味噌汁	シジミ ミソシユ	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	シソハ	3 枚	3	1
836	舌びらめ	シタビラメ	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	シバエビ	5 尾	30	25
844	しば漬け	シバツケ	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 ミソシユ	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 シャブ	1 人前	385	351
854	しゃぶしゃぶサラダ	シャブ シャブ 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	ジャムパン	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 (グァバ)	ジュース グァバ	1 杯	200	102
870	ジュース (グレープフルーツ)	ジュースグ レーフ フルーツ	1 杯	200	78
871	ジュース (グレープフルーツ100%)	Jグ レーフ 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%)	J パ イナップル100%	1 杯	200	82
877	ジュース (ぶどう)	ジュース フトウ	1 杯	200	104
878	ジュース (ぶどう100%)	ジュース フトウ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 タ 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 コ マアヒ	1 小鉢	60	39
891	春菊の天ぷら	シュンギク テンプ ラ	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 ウスキチ	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)	ショウユ シロ	1 小さじ	6	5
901	醤油 (たまり)	ショウユ タマリ	1 小さじ	6	7
902	醤油ラーメン	ショウユラーメン	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)	シヨクパン 5マイキリ	1 枚	70	185
906	食パン (6枚切り)	シヨクパン 6マイキリ	1 枚	60	158
907	食パン (8枚切り)	シヨクパン 8マイキリ	1 枚	45	119
908	植物油	シヨクブツアブラ	1 小さじ	4	37
909	ショルダーハム	ショルダ-ハム	1 枚	20	46
910	ショルダーベーコン	ショルダ-ハ-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	シラスアエ	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	シロショウユ	1 小さじ	6	5
920	白身魚のピカタ	シロミサカナ ヒカタ	1 切れ	100	141
921	白身魚のムニエル	シロミサカナ 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	すいき (干し、ゆで)	スイキ ホシ 1デ	1 本	80	10
928	水ギョウザ	スイキョウザ	5 個	215	327
929	スープ (オニオン)	ス-フ° オニオン	1 杯	200	13
930	スープ (オニオングラタン)	ス-フ° オニオング ラタン	1 杯	330	132
931	スープ (キムチ)	ス-フ° キムチ	1 杯	300	55
932	スープ (コーンスープ)	ス-フ° コ-ン	1 杯	200	66
933	スープ (コーンクリーム粉末)	ス-フ° コ-ンフマツ	1 袋	15	65
934	スープ (コーンポタージュ)	ス-フ° コ-ンホ タ-ジユ	1 杯	245	162
935	スープ (コンソメ)	ス-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 アオヤキ	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 アマイビ	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	— — —	20	39
980	ステーキ (サーモン)	ステーキ サーモン	1 切れ	105	151
981	ステーキ (サーロイン)	ステーキ サーロイン	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	— — —	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 ヲデ	— — —	150	224
999	酢豚	スブタ	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 ムシ	1 杯	205	4
1004	すまし汁 (麩)	スマジシ ムシ	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 杯 <sup>°</sup>	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	センガユ	1 杯	110	78
1021	煎餅（揚げ）	センバイ アケ	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	— — —	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	— — —	60	209
1034	そうめん（ゆで麺）	ソウメン ヲデ	— — —	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	— — —	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 ザル	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 テン普拉	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 ヲデ	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 ショツケ	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 ヲデ	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	タカハ	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 1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	タマシマキタマゴ	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	タマシニユウ	1 杯	200	66
1093	脱脂粉乳	タマシフソニユウ	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	タヌキウドン	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	タマフルハ-ガー-	1 個	230	480
1100	卵(うずら)	タマゴ ウズラノタマゴ	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-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 かつ	60	47
1109	卵トースト	タマゴ ト-スト	1 枚	95	230
1110	卵丼	タマゴ トンブリ	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 1デ	1 個	60	91
1113	玉ねぎ	タマネギ	0.3 個	60	22
1114	玉ねぎの 슬라이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-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 イタム	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-ズ フﾟロセス	1 切れ	20	68
1153	CHEDDARチーズ	チェﾀﾞｰチ-ズ	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-ル	1 個	160	466
1156	チキンカレー	チキンカレ-	1 皿	575	735
1157	チキンナゲット	チキンナゲｯﾄ	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	チキンピﾟカタ	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 テﾝﾌﾟﾗ	0.5 本	55	108
1164	ちくわの煮物	チクワ ニモノ	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	チャツウ	0.5 個	25	82
1173	茶漬け (梅)	チャツケ ウメ	1 杯	280	213
1174	茶漬け (鮭)	チャツケ サケ	1 杯	295	242
1175	茶漬け (たらこ)	チャツケ タラコ	1 杯	285	229
1176	茶漬け (海苔)	チャツケ ノリ	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	チャンポン	1 杯	545	582
1179	中華がゆ	チュウカガユ	1 杯	375	210
1180	中華丼	チュウカドン	1 杯	510	620
1181	中華風和え物	チュウカフウアイモノ	1 小鉢	130	121
1182	中華風クッキー	チュウカフクッキー	1 個	30	160
1183	中華風ドレッシング	チュウカフウドレッシング	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	チュウセイトウニユウ	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	チラスビシ	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	チリペッパーソース	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)	ツタゴニ アサリ	1 大さじ	25	56
1199	佃煮 (あみ)	ツタゴニ アミ	1 大さじ	8	19
1200	佃煮 (いかなご)	ツタゴニ イカナゴ	1 小皿	15	42
1201	佃煮 (小女子)	ツタゴニ コウナゴ	1 小皿	15	42
1202	佃煮 (昆布)	ツタゴニ 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	つみれ	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 ユウニユウ	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 カツパ	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	テンシヨメン	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（鱈）	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（鯛）	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（さつま芋）	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 ニンジソ	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	トウバンジヤン	---	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 タマゴドウフ	0.5 かつ	60	47
1270	豆腐のチーズ焼き	トウフ チーズヤキ	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 ヤキドウフ	0.5 丁	150	132
1275	道明寺粉	ドウメイジコ	1 かつ	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	ドテナハ	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 <sup>ニ</sup> 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 <sup>o</sup>	1 大さじ	18	21
1300	トマトジュース	トマトジュー <sup>ス</sup>	1 杯	200	34
1301	トマトソース	トマトソ <sup>ー</sup> ス	1 大さじ	15	7
1302	トマトピューレ	トマトピ <sup>ュ</sup> 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 <sup>ス</sup>	1 杯	200	34
1304	ドライカレー	ド <sup>ラ</sup> イカレ <sup>ー</sup>	1 皿	300	594
1305	どら焼き	ド <sup>ラ</sup> ヤキ	0.5 個	35	99
1306	ドリア	ド <sup>リ</sup> ア	1 皿	350	598
1307	ドリアン	ド <sup>リ</sup> アン	0.1 個	70	93
1308	とり貝	トリガ <sup>イ</sup>	5 個	30	26
1309	鶏ささみのサラダ	トリササミサラダ <sup>o</sup>	1 皿	120	130
1310	鶏肉のから揚げ	トリニク カラアケ <sup>o</sup>	2 個	80	213
1311	鶏肉の皮	トリニク カ <sup>ワ</sup>	— — —	10	50
1312	鶏肉のクリーム煮	トリニク クリ <sup>ー</sup> ム <sup>ニ</sup>	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 <sup>モ</sup>	— — —	20	19
1315	鶏肉の竜田揚げ	トリニク タツタアケ <sup>o</sup>	3 個	135	312
1316	鶏肉の手羽	トリニク テハ <sup>o</sup>	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 <sup>ー</sup>	— — —	20	22
1328	ドレッシング (オニオン)	ド <sup>レ</sup> ッシング <sup>o</sup> オニオン	1 大さじ	14	49
1329	ドレッシング (おろし)	ド <sup>レ</sup> ッシング <sup>o</sup> オロシ	1 大さじ	15	5
1330	ドレッシング (サウザン)	ド <sup>レ</sup> ッシング <sup>o</sup> サウザン	1 大さじ	15	62
1331	ドレッシング (中華風)	ド <sup>レ</sup> ッシング <sup>o</sup> 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`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`プ`ラ	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`カヅ`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 イ`テ	---	50	14
1365	鍋焼きうどん	ナ`ハ`ヤキウト`ン	1 杯	670	463
1366	ナポリタン	ナ`ホ`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	生麩	ナマフ	---	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	ニクタンゴ	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 シオヤキ	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 ミガキニシン	1 本	20	49
1408	煮付け (うの花)	ニツク ウノハナ	1 小鉢	125	89
1409	煮付け (がんもどき)	ニツク ガンモトギ	1 小鉢	95	207
1410	煮付け (切り干し大根)	ニツク キリホ シダ イコン	1 小鉢	40	42
1411	煮付け (高野豆腐)	ニツク コウヤトウフ	1 小鉢	65	65
1412	煮付け (ぜんまい)	ニツク センマイ	1 小鉢	65	57
1413	煮浸し (小松菜)	コヒタシ コマツナ	1 小鉢	85	45
1414	煮干し	コホシ	1 尾	2	7
1415	日本酒	コホンシュ	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 (鯛)	ニモノ イワシ	1 尾	55	119
1421	煮物 (かぼちゃ)	ニモノ カボチャ	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 サトイモダイコン	1 皿	255	68
1428	煮物 (里芋といか)	ニモノ サトイモイカ	1 小鉢	130	86
1429	煮物 (鯖)	ニモノ サハ	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 タイス	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 ナマアゲ	0.5 枚	110	174
1437	煮物 (なまり節)	ニモノ ナマリフシ	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）	ヒジキトマメ	1 小鉢	100	107
1441	煮物（ふき）	ヒジキ	1 小鉢	70	24
1442	煮物（豆昆布）	ヒジキマメコブ	1 小鉢	60	110
1443	煮物（身欠きにしん）	ヒジキミカキシ	1 本	25	54
1444	煮物（むつ）	ヒジキムツ	1 切れ	90	167
1445	煮物（野菜）	ヒジキヤサイ	1 皿	165	60
1446	乳酸菌飲料	ヒジキ乳酸菌飲料	1 本	65	46
1447	ニラ	ニラ	0.3 わ	30	6
1448	ニラ玉	ニラタマ	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	ネクターリン	ネクターリン	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	ネリウニ	1 杯	200	146
1465	野沢菜	ノザワナ	---	40	6
1466	野沢菜漬け	ノザワナヅケ	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 センパイ	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	ハイカマイ	0.4 カップ	60	212
1479	胚芽米ご飯	ハイカマイ ご飯	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	ハツポウサイ	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	パパイヤ	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	— — —	1	4
1513	パプリカ (野菜)	ハ フリカ 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 (シヨルダー)	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 ハムエッグ	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	— — —	15	77
1532	春雨 (乾燥)	ハルサメ カンソウ	— — —	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	— — —	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 ス	1 大さじ	6	29
1538	パン粉	パ ンコ	1 大さじ	4	15
1539	半熟卵	ハンジ ュクタマゴ	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 ス	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-	1 皿	635	846
1556	ビーフシチュー	ビ-フシチュ-	1 皿	455	341
1557	ビーフジャーキー	ビ-フジャ-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 スアゲ	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 ニクヅメ	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 カンメン	— — —	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	フカヒレスープ	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	フクジンヅケ	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	豚カツ	ﾌﾀ ｶｯﾌﾞ	－ － －	20	24
1621	豚子袋	ﾌﾀ ｺﾌﾞｸﾛ	－ － －	10	7
1622	豚の生姜焼き	ﾌﾀ ショｳｶﾞ ﾔｷ	1 枚	105	274
1623	豚の軟骨	ﾌﾀ ﾅﾝｺｯﾌ	－ － －	10	23
1624	豚のばら肉（脂身付き）	ﾌﾀ ﾊﾞﾗｱﾌﾞ ﾚｯｷ	－ － －	60	232
1625	豚のばら肉（脂身なし）	ﾌﾀ ﾊﾞﾗｱﾌﾞ ﾚﾅｼ	－ － －	60	212
1626	豚の挽肉	ﾌﾀ ﾋｷﾋｸ	－ － －	60	133
1627	豚ヒレ	ﾌﾀ ﾋﾚ	1 枚	60	69
1628	豚ベーコン	ﾌﾀ ﾊﾞｰｺﾝ	0.5 枚	10	41
1629	豚の味噌漬	ﾌﾀ ﾐﺿﾞｼﾞｹ	1 枚	110	296
1630	豚のもも（脂付き）	ﾌﾀ ﾓﾓｱﾌﾞ ﾚｯｷ	－ － －	60	110
1631	豚のもも（脂なし）	ﾌﾀ ﾓﾓｱﾌﾞ ﾚﾅｼ	－ － －	60	77
1632	豚の野菜巻き	ﾌﾀ ﾔﺻﺎｲﾏｷ	2 個	100	185
1633	豚のレバー	ﾌﾀ ﾚﾊﾞｰ	－ － －	30	38
1634	豚のロース（脂付き）	ﾌﾀ ﾛｰｽｱﾌﾞ ﾚｯｷ	－ － －	60	158
1635	豚のロース（脂なし）	ﾌﾀ ﾛｰｽｱﾌﾞ ﾚﾅｼ	－ － －	60	90
1636	ふだんそう	ﾌﾀﾝﺿﾞ	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 ﾎｼ	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	ﾀﾏｷｽｼ	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（鱈）	ﾌﾗｲ ﾏｼﾞ	1 尾	110	275
1647	フライ（いか）	ﾌﾗｲ ﾀｶ	3 個	70	166
1648	フライ（鯛）	ﾌﾗｲ ﾀｼ	1 尾	70	231
1649	フライ（海老）	ﾌﾗｲ ﾈﾋ	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 ﾏﾞ	1 切れ	115	293
1653	フライ（はんぺん）	ﾌﾗｲ ﾊﾝﾊﾟﾝ	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-	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	フランスパン	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	フルーツサラダ	1 皿	105	137
1670	フルーツサンド	フルーツサンド	4 個	205	515
1671	フルーツポンチ	フルーツポンチ	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	ブルーン	1 個	40	20
1675	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ	1 皿	130	208
1676	ブレスハム	ブレスハム	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 デ	3 房	60	16
1683	ふるふき大根	フワキタ イコン	1 皿	120	64
1684	ブンタン	ブンタン	0.2 個	100	38
1685	バイクドポテト	バイクドポテト	1 個	105	106
1686	ベーキングパウダー	ベーキングパウダー	0.3小さじ	1	1
1687	ベーコン (鯨)	ベーコン クジラ	0.5 枚	10	25
1688	ベーコン (シオルダー)	ベーコン シオルダー	0.5 枚	10	19
1689	ベーコン (豚)	ベーコン フタ	0.5 枚	10	41
1690	ベーコンエッグ	ベーコン ベーコンエッグ	1 個	75	164
1691	ベーコン (ロース)	ベーコン 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-ッタラヅケ	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	ボ-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	ポ-クカレー	1 皿	640	774
1709	ポークステーキ	ポ-クステーキ	1 枚	95	265
1710	ポーチドエッグ	ポ-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	ホシアンズ	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	ホシブドウ	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 ミスニカン	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	ホタルイカのかんせい	ホタルイカ カンセイ	10 杯	50	163
1729	ほっき貝	ホッキガイ	1 個	35	26
1730	ほっき貝の寿司	ホッキガイ 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 シオヅケ	0.4 枚	80	98
1733	ほっけの開き干し	ホッケ ヒラキホシ	0.4 枚	80	114
1734	ホットケーキ	ホットケーキ	1 皿	120	342
1735	ホットサンド	ホットサンド	4 個	260	744
1736	ホットドッグ	ホットドック	1 本	135	401
1737	ポップコーン	ポップコーン	1 袋	100	484
1738	ポテトグラタン	ポテトグラタン	1 皿	240	328
1739	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ	1 枚	100	168
1740	ポテトサラダ	ポテトサラダ	1 皿	95	123
1741	ポテトスナック	ポテトスナック	0.1 袋	10	54
1742	ポテトチップス	ポテトチップス	0.1 袋	10	55
1743	ポテトフライ	ポテトフライ	3 個	125	281
1744	ポトフ	ポトフ	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	ボラ	1 切れ	80	102
1748	ボロニアソーセージ	ボロニアソーセージ	1 枚	20	50
1749	ホワイトアスパラガス (缶詰)	ホワイトアスパラ	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	ボンカン	0.5 個	60	24
1755	ボンゴレスパゲティ	ボンゴレスパゲティ	1 皿	250	386
1756	ボン酢	ボンズ	1 大さじ	20	11
1757	ボンレスハム	ボンレスハム	1 枚	20	24
1758	マーガリン	マーガリン	1 小さじ	4	30
1759	真鰯	マアジ	1 尾	80	97
1760	マーボー豆腐	マーボー豆腐	1 皿	200	152
1761	マーボーなす	マーボーナス	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 ヲデ	— — —	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 コハン	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	マツカゼ	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（コース）	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	ミソコニヤク	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ngo	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 フンマツ	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	ムラサキキャハツ	— — —	20	6
1848	メープルシロップ	メーフ°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	メキャハツ	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	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°ラックマッハ°	— — —	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	モヤシゴマアエ	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	ヤキウドン	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 ゴモクアソカケ	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	ヤナガワナハ	1 人前	315	232
1909	山芋 (いちょう芋)	ヤマイモ イチョウイモ	---	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 カジユウ	---	15	3
1917	ゆずの皮	ユズ カリ	---	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 サトウリ	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	ヨセナハ	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	ラーユ	— — —	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	ラクガバン	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	レモンジユル	---	15	4
1988	レモンティー砂糖入り	レモンティー サトウイリ	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 テン普拉	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 テン普拉	5 尾	160	302
2006	若竹汁	ワカタケジユル	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 ミソシユル	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	ワカメスープ	1 杯	205	26







