

料理No	料理名	料理No	料理名
r01447	アイスクリーム(外食)	r01179	安倍川(もち)
r00285	赤い野菜のヨーグルトケーキ	r00396	アボカドとオリーブのオニオンサラダ
r00090	赤身マグロのみそ風味フライ	r00317	アボカドとオリーブのトマトマリネ
r01583	赤ワイン(グラス)	r00498	アボカドと白いんげんのマッシュ
r01586	赤ワイン(750mlボトル)	r00604	アボカドとタコのオリーブ油漬け
r01263	揚げギョーザ(6個)(外食)	r00629	アボカドとバナナのジェラート
r00938	揚げ出し豆腐(絹ごし豆腐)	r01434	アメリカンドッグ(外食)
r00931	揚げ出し豆腐(もめん豆腐)	r01339	あんかけかた焼きそば(外食)
r00036	揚げ出し豆腐の春菊あんかけ	r01340	あんかけ焼きそば(外食)
r00663	揚げ卵	r01522	あんかけ焼きそば弁当(テイクアウト)
r00024	揚げ卵のせほうれん草サラダ	r01451	杏仁豆腐(外食)
r00603	アサリと小ねぎのチヂミ	r01438	あんまん(外食)
r00782	アサリと小松菜の卵とじ	r01460	あんみつ(外食)
r00569	アサリと菜の花の卵とじ	r00640	イカとエリンギのアンチョビーいため
r00781	アサリの酒蒸し	r00375	イカと小ねぎのチヂミ
r01331	アサリのスープパゲティ(外食)	r00578	イカと小松菜のしょうが酢いため
r00420	アサリのすまし汁	r00368	イカとブロッコリーのガーリックいため
r00780	アサリのみそ汁	r00122	イカの香りフライ
r00075	アジとエリンギの酢みそ煮	r01540	イカのげそ揚げ(外食)
r00584	アジと竹の子の八角煮	r00771	イカの刺し身
r00527	アジと水菜のごま風味サラダ	r00772	イカのバター焼き
r00448	アジと野菜のおろし酢かけ	r00773	イカのリング揚げ
r00077	アジの梅ごまソースかけ	r01258	イカフライ(外食)
r00595	アジのオニオンマリネ	r00733	石狩なべ
r00712	アジの塩焼き	r01469	磯辺焼き(外食)
r01395	アジの塩焼き定食(外食)	r01178	磯辺焼き(もち)
r00076	アジの酢じめ 薬味あえ	r01110	板こんにやくのいため煮
r00711	アジのたたき	r01108	板こんにやくの田楽
r00713	アジの筒煮	r01109	板こんにやくの土佐煮
r00714	アジの南蛮漬け	r01160	いためピラフ(胚芽精米ごはん)
r00275	アジのねぎしそ巻き	r00806	板わさ
r00792	アジの開き	r00428	いちごとアセロラのゼリー
r00715	アジのフライ	r01350	いなりずし(2個)(外食)
r00269	アジの混ぜずし	r01470	今川焼き(カスタードクリーム)(外食)
r00646	アジの洋風かき揚げ	r00408	いり大豆と大根の炊き込みごはん
r01256	アジフライ(外食)	r00667	いり卵
r01400	アジフライ定食(外食)	r00387	いり豆腐
r01167	あずきごはん(玄米)	r00599	イワシとごぼうの梅煮
r00563	アスパラガスとトマトの卵いため	r00572	イワシとにんにくの芽のいため物
r00455	アスパラガスの焼き浸し	r00080	イワシとねぎの煮物 八角風味
r01542	アスパラのベーコン巻き(外食)	r00718	イワシの梅煮
r00256	厚揚げ入りカレービーフン	r00525	イワシのオリーブ煮
r00224	厚揚げとキャベツのみそいため	r00079	イワシのおろしマリネ
r00613	厚揚げと高菜の煮物	r00719	イワシのかば焼き風
r00606	厚揚げと青梗菜の煮物	r00716	イワシの刺し身
r00297	厚揚げとにらの生春巻き	r00717	イワシの塩焼き
r00335	厚揚げと野菜のスパイシーいため	r00720	イワシのつみいれ
r00945	厚揚げの網焼き	r00509	イワシのトマト煮
r00947	厚揚げの中国風いため物	r00795	イワシの丸干し
r00564	厚揚げのなめこおろしあんかけ	r00078	イワシの蒸し煮 にんにくソースかけ
r00946	厚揚げの煮物	r00562	いんげんのごまあえ
r00669	厚焼き卵	r00453	いんげん豆のとろとろスープ
r00949	油揚げと小松菜の煮浸し	r00912	ウインナーソーセージのスープ煮
r00948	油揚げの網焼き	r00911	ウインナーソーセージのソテー
r00449	油揚げの納豆詰め焼き	r01581	ウーロンハイ(グラス)
r00950	油揚げの袋煮	r00676	うずらの卵入り五目いため

料理No	料理名	料理No	料理名
r00675	うずらの卵とチーズ・きゅうりのスティック	r00108	オクラと厚揚げのピリ辛いため
r00677	うずらの卵のフライ	r00283	オクラととんぶりの麦とろ
r00721	ウナギのかば焼き	r00273	オクラとモロヘイヤのお浸し
r00723	ウナギの卵とじ	r00651	オクラのおかかマヨネーズあえ
r01376	ウナ重(外食)	r00995	オクラのお浸し
r00722	ウ巻き	r00109	オクラのささ身巻きフライ
r00298	梅おろしうどん	r00331	オクラのさっと煮
r01251	梅しそ巻きカツ(外食)	r00997	オクラのトマト煮
r01170	梅茶づけ(精白米ごはん)	r00107	オクラの梅肉おかかあえ
r01536	枝豆(外食)	r01202	お好み焼き
r00921	枝豆とエビのいため物	r01431	お好み焼き(外食)
r00321	枝豆とかぼちゃの白あえ	r01358	押しずし(サケ)(外食)
r00347	枝豆とねぎのかき揚げ	r01357	押しずし(ハツテラ)(外食)
r00919	枝豆の塩ゆで	r00064	押し麦とグリーンピースのおかゆ
r00920	枝豆のしょうゆ煮	r01465	おしるこ(外食)
r01347	江戸前ちらし(外食)	r01355	おしんこ巻き(外食)
r01114	えのきたけのお浸し	r01155	おでん(こんぶ)
r01116	えのきたけのきんぴら	r00817	おでん(さつま揚げ)
r01115	えのきたけのバターソテー	r01405	おでん定食(外食)
r01511	エビイカ天弁当(テイクアウト)	r00174	落とし卵と小松菜とベーコンの煮物
r01335	エビグラタン(外食)	r01039	オニオンスープ
r01239	エビクリームコロッケ(外食)	r01037	オニオンスライス(しょうゆ)
r01265	エビシューマイ(5個)(外食)	r01038	オニオンスライス(和風ドレッシング)
r01425	エビチリソースいため定食(外食)	r01169	おにぎり(精白米ごはん、タラコ)
r00618	エビとエリンギの海鮮醤いため	r01156	おにぎり(胚芽精米ごはん、梅干し)
r00306	エビとブロッコリーのトウバンジャンいため	r01491	おにぎり【梅しそ】(テイクアウト)
r00554	エビとブロッコリーのミルク煮	r01486	おにぎり【おかか】(テイクアウト)
r00550	エビとマッシュルームとアボカドのサラダ	r01485	おにぎり【こんぶ】(テイクアウト)
r00768	エビの塩焼き	r01487	おにぎり【たらこ】(テイクアウト)
r00769	エビのチリソースいため	r01490	おにぎり【ツナマヨネーズ】(テイクアウト)
r01387	エビピラフ(外食)	r01489	おにぎり【紅ザケ】(テイクアウト)
r01513	エビピラフ弁当(テイクアウト)	r01488	おにぎり【明太子】(テイクアウト)
r00770	エビフライ	r01393	オムライス(外食)
r01254	エビフライ(外食)	r01517	オムライス弁当(テイクアウト)
r01410	エビフライ定食(外食)	r00670	オムレツ
r01527	エビマカロニグラタン弁当(テイクアウト)	r01413	オムレツ定食(外食)
r01262	エビ蒸しギョーザ(3個)(外食)	r00066	オムレツのラタトゥイユ添え
r00477	エリンギ入りペペロンチーノスパゲティ	r01373	親子丼(外食)
r01127	エリンギとトマトのマリネ	r00302	オリーブとアンチョビーのトマトスパゲティ
r01128	エリンギとにんじんのきんぴら	r00330	オリーブとジャンボピーマンのソテー
r01126	エリンギのにんにくいため	r00418	オリーブとミニトマトのマリネ
r00360	オイルサーディンのパン粉焼き	r01443	オレンジジュース(外食)
r00437	オートミール入りクラムチャウダー	r00471	オレンジとにんじんのサラダ
r00503	オートミールときな粉のクッキー	r01182	おろしそば
r00496	オートミールの五平もち風	r01484	おろし立田弁当(テイクアウト)
r01210	オープンサンド(食パン)	r00662	温泉卵
r01222	大盛りカレー(ビーフ)(外食)	r00547	温泉卵と春菊のサラダ
r01305	おかめうどん(外食)	r00121	温泉卵と豆腐のコロコロサラダ
r01166	おかゆ(玄米)	r00210	温泉卵のなめたけおろし
r01172	おかゆ(精白米)	r00462	温野菜のごまソースかけ
r00284	おからとにんじんのパンケーキ	r01546	ガーリックトースト(外食)
r00412	おからと野菜のタラモ風	r01207	ガーリックトースト(フランスパン)
r00414	おからのいり煮	r00499	カキと高菜のうま煮
r00452	おからのすき焼き風煮	r00180	カキと豆腐のオイスターソースいため
r00959	おからバーグ	r00784	カキのガーリックパン粉焼き
r01467	小倉白玉(外食)	r00785	カキフライ

料理No	料理名	料理No	料理名
r01255	カキフライ(外食)	r00280	かぼちゃとほうれん草の白あえ
r01409	カキフライ定食(外食)	r00415	かぼちゃとりんごのヨーグルトサラダ
r01184	かけうどん	r00456	かぼちゃのあずき煮
r01181	かけそば	r00268	かぼちゃの甘煮
r01296	かけそば(外食)	r01452	かぼちゃのタルト(外食)
r00487	カジキとブロッコリーのマスタードいため	r00382	かぼちゃのチーズソースサラダ
r00754	カジキのソテー	r00593	かぼちゃのニョッキ
r00753	カジキの照り焼き	r00226	釜揚げほうれん草
r00755	カジキのトマト煮	r00797	カマスの開き
r01423	家常豆腐定食(外食)	r00808	かまぼこのチーズサンド
r00099	ガスパチョ	r00807	かまぼこのわさびあえ
r00088	カツオと切り干し大根のしょうがだき	r01379	釜飯(外食)
r00366	カツオと水菜の中国風サラダ	r00697	カマンベールチーズ入りサラダ
r00089	カツオのから揚げ	r00698	カマンベールチーズのフライ
r00750	カツオの刺し身	r00400	カリフラワーとアボカドのポテトサラダ
r00751	カツオのたたき	r00167	カリフラワーとカキのチャウダー
r00752	カツオの中国風刺し身	r00574	カリフラワーとサーモンのナッツサラダ
r01221	カツカレー(外食)	r00482	カリフラワーとにんじんのピクルス
r01372	カツ丼(外食)	r00165	カリフラワーとひき肉のカレーいため
r01353	かっぱ巻き(外食)	r01083	カリフラワーのカレーピクルス
r00692	カテージチーズドレッシングのサラダ	r01082	カリフラワーの塩ゆで(マヨネーズ)
r01294	ガドガド(インドネシア風サラダ)(外食)	r00166	カリフラワーのじゃこいため
r00696	カナッペ(カマンベールチーズ)	r00524	カリフラワーのマスタードマヨネーズあえ
r00688	カナッペ(プロセスチーズ)	r00164	カリフラワーの和風ピクルス
r01241	カニクリームコロッケ(外食)	r01084	カリフラワーのカキ油いため
r01408	カニクリームコロッケ定食(外食)	r00701	カルボナーラ(生クリーム高脂肪)
r00776	カニサラダ	r00704	カルボナーラ(生クリーム普通脂肪)
r00674	カニたま	r00568	カレイとブロッコリーの赤ワイン煮
r01285	カニたま(外食)	r00068	カレイと野菜のいっしょ煮
r00775	カニのみそ汁	r00749	カレイのから揚げ
r01333	カネロニ(外食)	r00748	カレイの中国風蒸し物
r01440	カフェオレ(外食)	r00747	カレイの煮付け
r00684	カフェオレ(低脂肪乳)	r01399	カレイの煮付け定食(外食)
r00681	カフェオレ(普通牛乳)	r01306	カレーうどん(外食)
r00370	かぶと油揚げの煮物	r01165	カレーピラフ(胚芽精米ごはん)
r00158	かぶとイカのマリネ	r01244	カレー風味コロッケ(外食)
r00160	かぶと梅干しのごま油あえ	r00374	カレーミートソーススパゲティ
r00159	かぶとささ身のとろみ煮	r00339	簡単ガスパチョ
r00161	かぶと白いんげん豆のスープ	r00398	簡単パンプキンパイ
r00157	かぶと鶏骨つき肉のごま煮	r01354	かんぴょう巻き(外食)
r01073	かぶとわかめの酢の物	r00294	がんもどきとオクラの煮物
r00589	かぶの甘酢漬け	r00952	がんもどきと刻みこんぶの煮物
r01075	かぶの煮物	r00953	がんもどきと里芋の煮物
r00988	かぼちゃ(西洋かぼちゃ)の天ぷら	r00951	がんもどきの含め煮
r00986	かぼちゃ(西洋かぼちゃ)の煮物	r01219	キーマカレー(外食)
r00987	かぼちゃ(西洋かぼちゃ)のポタージュ	r00276	キウイとグレープフルーツのシャーベット
r00991	かぼちゃ(日本かぼちゃ)の印籠蒸し	r01118	きくらげとねぎのいため物
r00990	かぼちゃ(日本かぼちゃ)のそぼろあんかけ	r01117	きくらげの酢じょうゆあえ
r00989	かぼちゃ(日本かぼちゃ)の煮物	r01119	きくらげの中国風スープ
r01242	かぼちゃコロッケ(外食)	r00996	刻みオクラ
r00341	かぼちゃと油揚げの肉じゃが風	r01153	刻みこんぶとじゃこのきんぴら
r00197	かぼちゃとエビのかき揚げナンプラーソース	r01154	刻みこんぶの煮物
r00314	かぼちゃとクレソンのアーモンドあえ	r01074	菊花かぶ
r00608	かぼちゃとごまのプリン	r01302	きつねうどん(外食)
r00392	かぼちゃとツナのカレー風味サラダ	r00602	きな粉わらびもち
r00230	かぼちゃとツナのサラダ	r00358	きのこ入りスクランブルエッグ

料理No	料理名	料理No	料理名
r01197	きのこスパゲティ	r01053	きゅうりのサラダ
r00610	きのこアサリのバルサミコ蒸し	r01051	きゅうりの塩もみ
r00243	きのこごぼうのサラダ	r01055	きゅうりの梅肉あえ
r01337	きのこチキンのグラタン(外食)	r01057	きゅうりのピクルス
r00206	きのこのピザトースト	r00565	きゅうりのヨーグルトサラダ
r01535	きのこのホイル焼き(外食)	r00882	牛レバーストロガノフ風
r01390	きのこリゾット(外食)	r00880	牛レバーのカレーソテー
r01286	キムチ(外食)	r01274	牛ロース肉(塩)(外食)
r00624	キムチとゴーヤーのいため物	r01427	ギョーザ定食(外食)
r00202	キャベツとサケフレークのごま油あえ	r00611	魚介と春菊の納豆ドレッシングサラダ
r01019	キャベツとハムのいため物	r00171	切りこんぶと牛肉のチャプチェ風
r00404	キャベツとハムの巣ごもり卵	r00631	切り干し大根と納豆のあえ物
r00516	キャベツとハムの卵いため	r00427	切り干し大根の即席漬け
r00466	キャベツと焼き豚のあえ物	r00630	切り干し大根のピリ辛サラダ
r01017	キャベツとわかめのお浸し	r00586	切り干し大根のみそ汁
r00236	キャベツのいためサラダ	r00489	キンキとれんこんの煮物
r01018	キャベツのコールスローサラダ	r00591	キンキとわかめの酒蒸し
r01021	キャベツのザウワークラウト	r00963	きんとき豆ときゅうり・玉ねぎのサラダ
r01020	キャベツのスープ煮	r00964	きんとき豆と野菜のスープ
r00505	キャロットオレンジドリンク	r00965	きんとき豆のチリコンカーン
r00822	牛肩肉のカキ油いため	r01253	串カツ(外食)
r01273	牛カルビ肉(味つけ)(外食)	r01404	串カツ定食(外食)
r00623	牛すじ肉のみそ煮込み	r01472	くずもち(外食)
r00532	牛すね肉とにんじんのしょうが風味煮	r01382	クッパ(外食)
r01541	牛タン塩焼き(外食)	r00378	グラノーラ
r00875	牛タンのカレーいため	r01462	クリームあんみつ(外食)
r00874	牛タンの塩焼き	r00710	クリームシチュー(スキムミルク)
r00876	牛タンの煮込み	r01444	クリームソーダ(外食)
r01374	牛丼(外食)	r01461	クリームみつ豆(外食)
r01510	牛丼弁当(テイクアウト)	r00205	グリーンアスパラガスとミニトマトのスパゲティ
r00958	牛肉入りおから	r01006	グリーンアスパラガスのきんぴら風
r01237	牛肉コロッケ(外食)	r01004	グリーンアスパラガスの塩ゆで
r00559	牛肉とエリンギのシチュー	r01005	グリーンアスパラガスのソテー
r00475	牛肉と揚菜のフォー	r00140	グリーンピース入りキーマカレー
r00311	牛肉と大豆のカレーいため	r01173	グリーンピースごはん(精白米)
r00551	牛肉とつるむらさきのオイスターソースいため	r00596	グリーンピースとエビのうすくず煮
r00182	牛肉となばなのいため煮	r00065	グリーンピースとじゃが芋のカレー煮
r00183	牛肉とねぎの春巻き	r01164	栗ごはん(胚芽精米ごはん)
r01545	牛肉のサイコロステーキ(外食)	r00260	グレープフルーツとブロッコリーのサラダ
r01565	牛乳(グラス)	r00313	クレソンと玉ねぎの豚冷しゃぶ
r00246	牛乳がゆ	r00390	黒ごまタンタンめん
r00318	牛乳とろろそば	r00495	黒酢入り納豆ラーメン
r00319	牛肉のソテー おろしにんにくかけ	r01562	クロワッサン
r01275	牛ハラミ(味つけ)(外食)	r01364	軍艦巻き(イクラ)(外食)
r00826	牛ヒレ肉のカツレツ	r01363	軍艦巻き(ウニ)(外食)
r00825	牛ヒレ肉の洋風ステーキ	r01370	軍艦巻き(ねぎとろ)(外食)
r00824	牛ヒレ肉の和風ステーキ	r00545	玄米フレーク入りあずきミルク
r00899	牛豚ひき肉のドライカレー	r01031	紅白なます
r01276	牛ホルモン(ミノ・味つけ)(外食)	r01439	コーヒー(外食)
r00367	牛もも肉と春菊の甘辛いため	r01448	コーヒーゼリー(外食)
r00818	牛もも肉のソテー	r00625	ゴーヤーのお焼き
r00073	きゅうりとキャベツのエスニックあえ	r00281	ゴーヤー冷ややっこ
r00200	きゅうりと鶏肉のピリ辛いため	r00955	凍り豆腐と鶏ささ身の卵とじ
r00102	きゅうりとレタスのごまもみ	r00956	凍り豆腐と豚肉・にらのいため物
r01056	きゅうりの甘酢いため	r00213	凍り豆腐の牛乳煮
r01054	きゅうりのごま酢あえ	r00189	凍り豆腐の千草あえ

料理No	料理名	料理No	料理名
r00954	凍り豆腐の含め煮	r00446	こんにやく入りハンバーグ
r00128	凍り豆腐の和風グラタン	r00240	こんにやくのおかか煮
r00110	コーン、枝豆、ハムのかき揚げ	r00286	サーモンとクリームチーズのベーグルサンド
r00616	コーン入りコールスローサラダ	r00278	サーモンのオニオンマリネ焼き
r01245	コーンクリームコロッケ(外食)	r01232	サーロインステーキ(外食)
r01062	コーンサラダ	r00957	サクラエビ入りおから
r01063	コーンスープ	r00296	サケ茶づけ
r00111	コーンとエビのココナツミルクスープ	r01158	サケ茶づけ(胚芽精米ごはん)
r00538	コーンとしめじの中国風スープ	r00497	サケとかぶのシチュー
r00326	コーンとほうれん草のスクランブルエッグ	r00515	サケときのこのワイン蒸し
r01035	五色なます	r00485	サケのおろしあえ
r01551	ごはん(大茶わん大盛り)	r00170	サケのこぶ巻き
r01555	ごはん(カレー)	r00727	サケの照り焼き
r01548	ごはん(小丼)	r00728	サケの南蛮漬け
r01549	ごはん(茶わん小盛り)	r00732	サケのフライ
r01550	ごはん(茶わん普通盛り少なめ)	r00730	サケのホイル焼き
r01564	ごはん(茶わん普通盛り多め)	r00731	サケのマリネ
r01552	ごはん(丼)	r00729	サケのムニエル
r01554	ごはん(洋皿大盛り)	r01417	サケのムニエル定食(外食)
r01553	ごはん(洋皿普通盛り)	r00217	サケの焼き浸し
r01089	粉吹き芋	r00014	ささ身とセロリのテンメンジャンいため
r01076	ごぼうサラダ	r00015	ささ身とみかんのヨーグルトサラダ
r00567	ごぼうとアサリのしぐれ煮	r00013	ささ身のカレースティックフライ
r00644	ごぼうとウナギのきんぴら	r00184	ささ身のチーズグラタン
r00154	ごぼうと牛肉のトマト煮	r00012	ささ身のめかぶとろろあえ
r00464	ごぼうとしめじのイタリアンサラダ	r00207	刺し身ちらし丼
r00155	ごぼうと鶏肉のトウバンジャン煮	r01397	刺し身定食(外食)
r00504	ごぼうとにんじんの牛肉巻き	r01539	刺し身盛り合わせ(外食)
r01078	ごぼうのきんぴら	r00522	さっぱりポテトサラダ
r00645	ごぼうのサラダ	r00815	さつま揚げ(しょうがじょうゆ)
r00657	ごぼうのバルサミコいため	r00816	さつま揚げの煮物
r01012	小松菜と厚揚げの煮浸し	r00467	さつま芋入りドライカレー
r00031	小松菜と油揚げのごまあえ	r00334	さつま芋といんげんのごまきんぴら
r00225	小松菜と油揚げの卵とじ	r00573	さつま芋とコーンのドリンク
r00029	小松菜ときのこの卵とじスープ	r00546	さつま芋と春菊のかき揚げ
r00359	小松菜と牛肉のごまいため	r00409	さつま芋と大豆のオレンジ煮
r00033	小松菜と切り干し大根の洋風みそあえ	r01099	さつま芋とりんごの重ね煮
r00391	小松菜とサクラエビのお好み焼き	r00309	さつま芋の甘辛いため煮
r00316	小松菜とサクラエビの卵焼き	r01098	さつま芋の甘煮
r00659	小松菜と青梗菜の香味ソースがけ	r01097	さつま芋のサラダ
r00028	小松菜と豚肉の煮浸し	r01101	さつま芋の天ぷら
r00032	小松菜と干しエビのいため物	r00203	さつま芋のピリ辛煮
r00030	小松菜とわかめとごぼうのナムル	r01104	里芋とイカの煮物
r00492	小松菜のおかかマヨネーズあえ	r01103	里芋の煮ころがし
r01010	小松菜のからしあえ	r01102	里芋の含め煮
r01011	小松菜のソテー	r00259	サニーレタスとわかめの焼き肉サラダ
r01188	五目そうめん	r00082	サバとししとうのトウバンジャン煮
r01168	五目炊き込みごはん(玄米)	r00601	サバと大豆のトマト煮
r01386	五目チャーハン(外食)	r00403	サバとれんこんのブルーベリー煮
r01514	五目チャーハン弁当(テイクアウト)	r00738	サバの甘酢あんかけ
r01349	五目ちらし(外食)	r00083	サバのオレンジトマト煮
r01504	五目ちらしずし弁当(テイクアウト)	r00081	サバの黒酢いため
r00916	五目豆(ゆで大豆)	r00560	サバの酢豚風
r01312	五目ラーメン(外食)	r00737	サバの立田揚げ
r00352	子持ちガレイのしょうが風味煮	r00632	サバの混ぜずし
r01094	コロッケ	r00735	サバのみそ煮

料理No	料理名	料理No	料理名
r01398	サバのみそ煮定食(外食)	r00305	しめじのおろしあえ
r00736	サバのムニエル	r01319	ジャージャーめん(外食)
r01483	サバみりん焼き弁当(テイクアウト)	r00539	じゃが芋といんげん豆のコロッケ
r00060	さやいんげんとキャベツのカルボナーラ風	r00389	じゃが芋とせりのごまマヨネーズあえ
r00058	さやいんげんとちりめんじゃこのソテー	r00304	じゃが芋となすの田楽
r00059	さやいんげんとホタテのごまじょうゆあえ	r00472	じゃが芋とにんじんのトウチいため
r00983	さやいんげんのお浸し	r00239	じゃが芋とハムのいため物
r00057	さやいんげんの牛肉巻き	r00255	じゃが芋とわかめのみそ汁
r00984	さやいんげんのごまあえ	r01091	じゃが芋の甘辛煮
r00985	さやいんげんの煮物	r01092	じゃが芋のクリーム煮
r00194	さやえんどうと油揚げのオイスターソースいため	r00143	じゃが芋のひき肉ソース
r00053	さやえんどうとイカのガーリックいため	r00709	じゃがいものミルク煮(スキムミルク)
r00054	さやえんどうといり卵のくるみあえ	r00362	じゃがもち
r00051	さやえんどうと凍り豆腐の卵とじ	r00267	じゃことわかめのいり卵
r00049	さやえんどうと白身魚のいため物	r00518	じゃことわかめの混ぜごはん
r00052	さやえんどうと豆腐のしょうゆ煮	r00820	しゃぶしゃぶ(牛もも肉)
r00056	さやえんどうとにんじんのバジルサラダ	r01206	ジャムトースト(食パン)
r00050	さやえんどうとパプリカのツナソース	r00301	ジャムとクリームチーズのベグルサンド
r00619	さやえんどうのいり卵	r00705	ジャムヨーグルト
r00048	さやえんどうのごまあえ	r00287	ジャンボピーマンとツナのマリネ
r01341	皿うどん(外食)	r00592	ジャンボピーマンのマリネ
r01297	ざるそば(外食)	r01458	シュークリーム(外食)
r00726	サワラの甘酢あんかけ	r00896	シューマイ(豚ひき肉)
r00725	サワラの西京焼き	r01215	シュリンプカレー(外食)
r00724	サワラの塩焼き	r00034	春菊とアナゴの風味じょうゆあえ
r00576	山菜アサリ汁	r00982	春菊とイカのサラダ
r01176	山菜おこわ(もち米)	r00035	春菊とエリンギと豚ひき肉のいため物
r01300	山菜そば(外食)	r00037	春菊と卵のチャーハン
r01474	三色弁当(テイクアウト)	r00980	春菊のお浸し
r00642	サンマとこんにゃくのごま煮	r00981	春菊のごまあえ
r00523	サンマと高菜のいため煮	r01406	松花堂弁当(外食)
r00086	サンマとなすの酢じょうゆ煮	r01402	しょうが焼き定食(外食)
r00742	サンマの甘酢煮	r01580	焼酎お湯割り(グラス)
r00741	サンマのかば焼き風	r01578	焼酎ストレート(グラス)
r00087	サンマのカレー風味ハンバーグ	r01579	焼酎水割り(グラス)
r00085	サンマの韓国風刺し身サラダ	r01267	小籠包(4個)(外食)
r00739	サンマの刺し身	r01454	ショートケーキ(外食)
r00740	サンマの塩焼き	r01563	食パン厚切り1枚
r00658	サンマのつくね	r01557	食パン1枚(12枚切り)
r00533	サンマのつみれ汁	r01561	食パン1枚(6枚切り)
r00084	サンマのテンメンジャンいため	r01560	食パン(ぶどう)
r00794	サンマの開き	r01030	シラスおろし
r00799	サンマのみりん干し	r00127	しらたきと豚ひき肉の袋煮
r00743	サンマの薬味ソースかけ	r01112	しらたきのカレーいため
r00441	シーザーサラダ	r01113	しらたきのきんぴら
r01120	しいたけ(生)の網焼き	r01111	しらたきのゆかりあえ
r01122	しいたけ(生)の天ぷら	r01463	白玉あんみつ(外食)
r01121	しいたけ(生)のバターソテー	r01343	汁ビーフン(外食)
r01217	シーフードカレー(外食)	r00961	白いんげん豆とトマトのサラダ
r00634	シーフードとアボカドのサラダ	r00960	白いんげん豆の甘煮
r01389	シーフードリゾット(外食)	r00962	白いんげん豆のトマトスープ
r00793	塩ザケ	r00435	白身魚と水菜のしょうが風味なべ
r01309	塩ラーメン(外食)	r00506	白身魚とルッコラのアンチョビーいため
r00796	シシャモの生干し	r01480	白身魚フライのり弁当(テイクアウト)
r00219	シシャモのフライパン焼き	r01582	白ワイン(グラス)
r00734	しめサバ	r01585	白ワイン(750mlボトル)

料理No	料理名	料理No	料理名
r01261	水ギョーザ(6個)(外食)	r01100	大学芋
r00655	スープギョーザ	r01220	タイカレー(外食)
r00474	スープ雑炊	r00411	大根とエビのお焼き
r00823	すき焼き(牛肩肉)	r00150	大根と牛すね肉の煮物
r01521	すき焼き風焼きうどん弁当(テイクアウト)	r00413	大根と大根葉とホタテのあん煮
r00668	スクランブルエッグ	r01036	大根と生しいたけのソテー
r00103	ズッキーニと牛肉のオイスターソースいため	r00580	大根と葉のいため物
r01537	スティック野菜【マヨネーズ】(外食)	r00232	大根の梅風味サラダ
r01414	ステーキ定食(外食)	r01034	大根のサラダ
r00890	砂肝のにんにくいため	r01032	大根の煮物
r00891	砂肝のマリネ	r00394	大根のマヨネーズ風味サラダ
r00055	スナッフえんどろと豚肉のいため物	r00481	大根のレモンじょうゆ漬け
r01526	スパゲティナポリタン弁当(テイクアウト)	r01266	大根もち(3個)(外食)
r01325	スパゲティカルボナーラ(外食)	r00323	大豆と枝豆の浸し豆
r01528	スパゲティカルボナーラ弁当(テイクアウト)	r00364	大豆とにんじんの中国風煮
r01327	スパゲティきのこ(外食)	r00223	大豆の煮物
r01326	スパゲティたらこ(外食)	r00494	大豆もやしとほうれん草のナムル
r01329	スパゲティマトソース(外食)	r00521	タイと野菜のオープン焼き
r01322	スパゲティナポリタン(外食)	r00308	タイとルッコラの冷たいスパゲティ
r01324	スパゲティバジリコ(外食)	r00638	タイのあら汁
r01323	スパゲティペスカトーレ(外食)	r00552	タイのあらなべ
r01328	スパゲティペペロンチーノ(外食)	r00746	タイのうしお汁
r01321	スパゲティボンゴレ(外食)	r00744	タイの刺し身
r01320	スパゲティミートソース(外食)	r00479	タイのサラダ風カルパッチョ
r01525	スパゲティミートソース弁当(テイクアウト)	r00745	タイの塩焼き
r01330	スパゲティ和風ツナおろし(外食)	r01471	たい焼き(つぶあん)(外食)
r01079	酢ばす(れんこん)	r00612	高菜と竹の子のシューマイ
r00834	酢豚(豚ロース肉)	r00476	高菜と竹の子のチャーハン
r01426	酢豚定食(外食)	r00588	高菜の玄米おにぎり
r00145	スペアリブとなすのラタトゥイユ風	r01478	炊き込みごはん弁当(テイクアウト)
r00877	スペアリブのオープン焼き	r00605	竹の子とイカの酢みそあえ
r00879	スペアリブのトウチ蒸し	r01087	竹の子の木の芽あえ
r00878	スペアリブの煮込み	r01086	竹の子のじか煮
r00468	スモークサーモン入りポテトサラダ	r00778	タコキムチ
r01175	赤飯(もち米)	r00648	タコとゴーヤーのエスニックサラダ
r00405	セロリとにんじんの甘酢漬け	r00540	タコと里芋の煮物
r00582	セロリのきんぴら	r00556	タコとジャンボピーマンのマリネ
r00461	セロリのスープ煮	r00597	タコと竹の子のサラダ
r01064	セロリのスティック(マヨネーズ)	r00407	タコのエスニックサラダ
r01016	せん切りキャベツ	r00779	タコのから揚げ
r01466	ぜんざい(外食)	r00777	タコの刺し身
r00386	ぜんまいと油揚げの煮物	r01201	たこ焼き
r00566	全粒粉のパウンドケーキ(18×8cmのパウンド型)	r01433	たこ焼き(外食)
r01391	雑炊(外食)	r00181	たたきイカ団子と青梗菜の煮物
r01180	雑煮(もち)	r01077	たたきごぼう
r00333	そうめん	r00176	たたみイワシのシーザーサラダ風
r01191	ソース焼きそば	r01352	伊達巻(外食)
r01338	ソース焼きそば(外食)	r01183	たぬきそば
r01523	ソース焼きそば弁当(テイクアウト)	r01301	たぬきそば(外食)
r00148	ソーセージとこんにゃくのスープ煮	r00666	卵サラダ
r00561	ソーセージと芽キャベツのブレゼ	r00350	卵サンドイッチ
r00520	ソーセージのスープ煮	r01498	卵サンドイッチ(テイクアウト)
r01544	ソーセージ盛り合わせ(外食)	r01209	卵サンドイッチ(食パン)
r00617	そら豆とごぼうのごまあえ	r01159	卵雑炊(胚芽精米ごはん)
r00061	そら豆と卵のいため物	r00671	卵豆腐
r00062	そら豆とはるさめの韓国風サラダ	r00067	卵とわかめの中国風スープ

料理No	料理名	料理No	料理名
r01371	卵丼(外食)	r01162	ちらしずし(胚芽精米ごはん)
r00422	卵のソース焼き	r00123	チリコンカーン
r00535	卵のマヨネーズいため	r00039	青梗菜とアサリのナムプラーいため
r00293	玉ねぎとオリーブのスープ煮	r00042	青梗菜とスモークサーモンのマリネ
r01043	玉ねぎとサクラエビのかき揚げ	r00193	青梗菜と大根のいためサラダ
r01041	玉ねぎと豚肉の煮物	r00433	青梗菜と鶏肉の豆乳煮
r01040	玉ねぎのオープン焼き	r00196	青梗菜とわかめのじゃこ煮
r01042	玉ねぎのリング揚げ	r00040	青梗菜のエビあんかけ
r00758	タラちり	r00227	青梗菜のおかかあえ
r00399	タラとじゃが芋のバジルコロッケ	r01001	青梗菜のお浸し
r00443	タラのキムチなべ	r00289	青梗菜のカニたまあんかけ
r00757	タラのチーズ焼き	r00282	青梗菜のスープ煮
r00756	タラの煮付け	r01002	青梗菜のソテー
r01272	タン塩(外食)	r00363	青梗菜の高菜あんかけ
r01295	タンドリーチキン(外食)	r01003	青梗菜のミルク煮
r01314	タンめん(外食)	r00458	青梗菜の明太子いため
r01252	チーズ入りカツ(外食)	r00819	青椒肉絲
r00607	チーズ入りかぼちゃコロッケ	r01421	青椒肉絲定食(外食)
r00212	チーズ入りスクランブルエッグ	r01303	月見うどん(外食)
r00175	チーズオムレツのサンドイッチ	r01534	漬物(外食)
r01457	チーズケーキ(外食)	r00800	ツナ(油漬缶詰め)サラダ
r00687	チーズトースト(プロセスチーズ)	r00802	ツナ(油漬缶詰め)サンド
r01435	チーズドッグ(外食)	r00801	ツナ(油漬缶詰め)のトマト煮
r00179	チーズと野菜のごま酢あえ	r00805	ツナ(水煮缶詰め)と青梗菜の卵とじ
r01543	チーズ盛り合わせ(外食)	r00803	ツナ(水煮缶詰め)のそばろ
r01502	チキンカツ弁当(テイクアウト)	r00543	ツナサラダ
r01213	チキンカレー(外食)	r01497	ツナサンドイッチ(テイクアウト)
r01516	チキンカレー弁当(テイクアウト)	r00432	ツナと大豆のポテトサラダ
r01336	チキングラタン(外食)	r00218	ツナと豆腐のいため物
r01235	チキンソテー(外食)	r00388	ツナポテトサラダ
r01384	チキンピラフ(外食)	r00117	つるむらさきと牛肉のエスニックソース
r01515	チキンライス【大盛り】弁当(テイクアウト)	r00116	つるむらさきと豚肉の塩いため
r00020	チキンレバーペースト	r00115	つるむらさきのピーナッツ白あえ
r00809	ちくわきゅうり	r00690	ディップ(カテージチーズ)
r00431	ちくわと大根の煮物	r00693	ディップ(クリームチーズ)
r00810	ちくわと野菜のいため物	r01377	鉄火丼(外食)
r00811	ちくわの磯辺揚げ	r01348	鉄火巻き(外食)
r01291	チゲ(豆腐、海鮮、キムチなど)(外食)	r00019	手羽先とねぎの黒砂糖煮
r01290	チヂミ(外食)	r00864	手羽先のから揚げ
r01177	ちまき(もちごめ)	r00863	手羽先の煮物
r01316	チャーシューめん(外食)	r00862	手羽先の焼き物
r01383	チャーハン(外食)	r01494	照り焼きチキンバーガー(テイクアウト)
r01161	チャーハン(胚芽精米ごはん)	r00357	照り焼き豆腐
r01482	チャーハンギョーザ弁当(テイクアウト)	r01228	照り焼きハンバーグ(外食)
r01163	茶がゆ(胚芽精米ごはん)	r01317	天津めん(外食)
r01356	茶巾ずし(外食)	r01375	天井(外食)
r01289	チャプチェ(韓国はるさめのいためもの)(外食)	r01299	天ぷらそば(外食)
r00672	茶碗蒸し	r01401	天ぷら定食(外食)
r01394	中華がゆ(外食)	r00320	豆乳ガスパチョ
r01271	中華ちまき(外食)	r00436	豆乳ショコラケーキ
r01380	中華丼(外食)	r00070	豆腐グラタン
r01508	中華丼弁当(テイクアウト)	r00248	豆腐ごはん
r00017	中国風鶏レバーの酢じょうゆあえ	r00936	豆腐サラダ(絹ごし豆腐)
r00416	中国風冷ややっこ	r00929	豆腐サラダ(もめん豆腐)
r01455	チョコレートケーキ(外食)	r00372	豆腐ステーキ
r01288	チョコレギサラダ(サンチュ、きゅうり、わかめなど)(外食)	r00221	豆腐チャンプルー

料理No	料理名	料理No	料理名
r00401	豆腐とウナギのさんしょういため	r00865	鶏骨つき肉の煮物
r00346	豆腐とかぶの葉の明太子卵いため	r00867	鶏骨つき肉の水たき
r00188	豆腐とキャベツのコーンスープ	r00853	鶏胸肉(皮つき)のクリーム煮
r00410	豆腐と小松菜の肉みそかけ	r00849	鶏胸肉(皮つき)のソテー
r00937	豆腐となめこ・三つ葉のみそ汁(絹ごし豆腐)	r00854	鶏胸肉(皮つき)の立田揚げ
r00454	豆腐とモロヘイヤのチャンプルー	r00851	鶏胸肉(皮つき)の照り焼き
r00299	豆腐とわかめのすまし汁	r00852	鶏胸肉(皮つき)のホイル焼き
r00220	豆腐のおかまぶし焼き	r00855	鶏胸肉(皮つき)の薬味ソースかけ
r00222	豆腐のかりかりじゃこサラダ	r00859	鶏胸肉(皮なし)のソテー
r00340	豆腐の高菜いため	r00861	鶏胸肉(皮なし)の立田揚げ
r01468	ところてん(外食)	r00860	鶏胸肉(皮なし)の照り焼き
r01007	トマト(塩・こしょう)	r00009	鶏胸肉ときくらげのピリ辛いため
r00373	トマト入りレンジコクト	r00010	鶏胸肉ときゅうりの煮サラダ
r01196	トマトソーススパゲティ	r00008	鶏胸肉と野菜のじぶ煮風
r00649	トマトとチーズの冷製スパゲティ	r00011	鶏胸肉のスパイシー衣揚げ
r00101	トマトのきゅうりソースあえ	r00848	鶏もも肉(皮つき)のカツ
r00484	トマトのサラダ	r00846	鶏もも肉(皮つき)のカレー
r00098	トマトのじゃこいため	r00842	鶏もも肉(皮つき)のソテー
r01009	トマトのチーズ焼き	r00844	鶏もも肉(皮つき)の照り焼き
r00097	トマトの肉みそかけ	r00845	鶏もも肉(皮つき)のトマト煮
r00100	トマトのにんにくじょうゆいため	r00858	鶏もも肉(皮なし)のカツ
r01008	トマトのマリネ	r00856	鶏もも肉(皮なし)のソテー
r00261	トマトミルクドリンク	r00005	鶏もも肉とかぶのクリームシチュー
r01293	トムヤムクン(外食)	r00003	鶏もも肉ときこの赤ワイン煮
r01385	ドライカレー(外食)	r00004	鶏もも肉とキャベツのうすくず煮
r00643	ドライフルーツのコンポート	r00002	鶏もも肉とにんじんのみそいため
r01392	ドリア(外食)	r00001	鶏もも肉の五目野菜あんかけ
r01411	鶏から揚げ定食(外食)	r00007	鶏もも肉の中国風照り焼き
r00216	鶏ささ身の梅チーズ焼き	r00187	鶏もも肉のポテトロール焼き
r00868	鶏ささ身の刺し身(たたき)	r00887	鶏レバーの甘辛煮
r00869	鶏ささ身の塩焼き	r00888	鶏レバーのガーリックソテー
r00870	鶏ささ身のフライ	r00429	トレビスとくるみのサラダ
r00125	鶏手羽先の甘酢いため	r01506	とろちらしずし弁当(テイクアウト)
r00185	鶏手羽先の素揚げ漬け	r00172	とろろこんぶと豆腐のピリ辛スープ
r00614	鶏肉ときこのヨーグルトカレー	r01107	とろろ汁
r00445	鶏肉と根菜のカレー風味揚げ	r01298	とろろそば(外食)
r00534	鶏肉と根菜のポトフ	r01311	とんこつラーメン(外食)
r00126	鶏肉と凍みこんにゃくの揚げ南蛮	r00519	長芋ともずくの酢の物
r00421	鶏肉とセロリの中国風いため	r01105	長芋とわかめの酢の物
r00478	鶏肉とにんじんの炊き込みごはん	r00074	長芋の梅肉あえ
r00006	鶏肉とねぎのごま油かけ	r00169	長ひじきと豚肉の酢じょうゆ煮
r00379	鶏肉とねぎのやわらか煮	r00650	なす、オクラ、枝豆の冷やし浸し
r00402	鶏肉と花野菜のシチュー	r00094	なすと厚揚げの含め煮
r00186	鶏肉とピーマンとしいたけの梅じょうゆ焼き	r00622	なすとかぼちゃのヨーグルトサラダ
r00385	鶏肉と豆の煮込み	r00093	なすと魚介のクリームグラタン
r00598	鶏肉と野菜のブレゼ・チーズハーブソース	r00324	なすとジャンボピーマンのラタトゥイユ
r00423	鶏肉とれんこんとにんじんの煮物	r00252	なすとセロリのサラダ
r01481	鶏肉のから揚げ弁当(テイクアウト)	r00096	なすとパプリカのレモンマリネ
r00325	鶏のチリソース煮	r00637	なすとほうれん草のカレー
r01403	鶏の照り焼き定食(外食)	r01047	なすのいため煮
r00016	鶏ひき肉と根菜の具だくさん汁	r01044	なすのお浸し
r00901	鶏ひき肉のそぼろ	r00332	なすのごまあえ
r00902	鶏ひき肉のつくね	r01049	なすの素揚げ
r00903	鶏ひき肉の松風焼き	r00234	なすの中国風ソースかけ
r00257	鶏骨つき肉とにんじんのサフラン煮	r01050	なすの天ぷら
r00866	鶏骨つき肉のスープ煮	r01046	なすの煮物

料理No	料理名	料理No	料理名
r00361	ナッツミルク	r00424	にらと大豆入りつみれ
r00922	納豆(しょうゆ)	r00993	にらともやしのにんにくいため
r00526	納豆入り卵焼き	r00923	にら納豆
r00244	納豆おかかチャーハン	r00992	にらのお浸し
r00254	納豆おろしうどん	r00994	にらの卵とじ
r00312	納豆おろしそば	r01270	にらまんじゅう(3個)(外食)
r00451	納豆コロッケ	r00636	にんじんとあんずのドリンク
r00488	納豆と春菊のからみもち	r00491	にんじんとえのきたけのきんぴら
r00191	納豆とせりのピリ辛酢あえ	r00153	にんじんとセロリのいため物
r00656	納豆となめこのあえ物	r00555	にんじんとブロッコリーの茎のみそ汁
r00537	納豆と白菜漬けのあえ物	r00151	にんじんと干しあんずのあえ物
r00558	納豆とひじきの飛竜頭	r00152	にんじんとマッシュルームのマリネ
r00553	菜の花のからしあえ	r00974	にんじんの甘煮
r00457	菜の花の納豆あえ	r00979	にんじんのかき揚げ
r01048	なべしぎ	r00975	にんじんのグラッセ
r01307	なべ焼きうどん(外食)	r00570	にんじんのクリームコーン煮
r01193	ナポリタンスパゲティ	r00973	にんじんのサラダ
r00783	生カキ	r00417	にんじんのタラコいため
r00204	生しいたけとこんにゃくのきんぴら	r00266	にんじんのドレッシング漬け
r00660	生卵(しょうゆ)	r00978	にんじんのポタージュ
r00149	生ハムと絹さやのパスタ	r00229	にんじんの明太子いため
r00694	生ハムロール(クリームチーズ)	r00271	にんじんピラフ
r01269	生春巻き(2個)(外食)	r00977	にんじんミルク
r01287	ナムル(外食)	r01069	ねぎとエリンギのいため物
r01134	なめこ汁	r00766	ねぎとろ
r00242	なめことオクラのマヨネーズあえ	r01378	ねぎとろ丼(外食)
r01133	なめことわかめのあえ物	r00201	ねぎの甘酢いため
r01132	なめこのおろしあえ	r01068	ねぎのスープ煮
r00549	菜めし	r01067	ねぎの焼き浸し
r00112	苦うりのごまソースかけ	r00541	根三つ葉とじゃこの卵焼き
r01366	にぎり(アジ)(外食)	r00571	胚芽米ごはんの納豆チャーハン
r01367	にぎり(アナゴ)(外食)	r01388	パエリア(外食)
r01361	にぎり(イカ)(外食)	r01174	パエリア(精白米)
r01362	にぎり(エビ)(外食)	r00129	白菜とアサリのシチュー
r01369	にぎり(タイ)(外食)	r00198	白菜とツナのみそスープ
r01368	にぎり(卵)(外食)	r01071	白菜の甘酢いため
r01365	にぎり(ホタテ)(外食)	r01070	白菜のお浸し
r01359	にぎり(マグロ赤身)(外食)	r01072	白菜のミルク煮
r01360	にぎり(マグロとろ)(外食)	r00345	パセリポテトサラダ
r01346	にぎりずし(外食)	r01061	バターコーン
r01503	にぎりずし弁当(テイクアウト)	r01205	バタートースト(食パン)
r00828	肉じゃが(牛バラ肉)	r01505	バツテラ弁当(テイクアウト)
r01264	肉シューマイ(5個)(外食)	r01424	八宝菜定食(外食)
r00898	肉団子(牛豚ひき肉)	r01577	発泡酒 350ml缶
r00895	肉団子(豚ひき肉)	r00355	バナナきな粉ミルク
r00941	肉豆腐(絹ごし豆腐)	r00507	バナナとカッテージチーズのサンドイッチ
r00934	肉豆腐(もめん豆腐)	r00349	バナナとキウイ入りスクランブルエッグ
r01304	肉南蛮うどん(外食)	r00686	バナナミルク(低脂肪乳)
r01437	肉まん(外食)	r00683	バナナミルク(普通牛乳)
r01420	肉野菜いため定食(外食)	r00104	パプリカとミートボールのスパイシー煮
r01185	煮込みうどん	r00195	パプリカのさっぱり白あえ
r01229	煮込みハンバーグ(外食)	r00105	パプリカのトウバンジャンあえ
r00131	煮豚	r00620	ハマチのあらのごんぶ煮
r01189	にゅうめん	r00511	ハマチの中国風刺し身
r00072	にらとキムチのみそ汁	r00512	ハマチのぬた
r00342	にらとキャベツの一口ギョーザ	r00146	ハム入りオムチャーハン

料理No	料理名	料理No	料理名
r00905	ハムエッグ	r00583	ひじきとトマトのマリネ
r00253	ハムサンドイッチ	r00238	ひじきのサラダ
r00292	ハムチーズトースト	r01148	ひじきの白あえ
r00438	ハムと小ねぎのレンジココット	r01149	ひじきの煮物
r00147	ハムとそら豆の白あえ	r01225	ビッグハンバーグステーキ(外食)
r00173	ハムとチーズの韓国のに巻き	r01250	一口カツ(もも)(外食)
r00208	ハムとピーマン入りオムレツ	r01381	ビビンバ(外食)
r00548	ハムとピーマンのチャーハン	r01507	ビビンバ丼弁当(テイクアウト)
r00295	ハムとほうれん草のいため物	r00315	ビビンバ風にんにくチャーハン
r01500	ハムレタスサンドイッチ(テイクアウト)	r01187	冷やしそうめん
r01223	ハヤシライス(外食)	r01190	冷やし中華
r01204	はるさめサラダ	r01318	冷やし中華・酢じょうゆ(外食)
r01268	春巻き(2個)(外食)	r00935	冷ややっこ(絹ごし豆腐)
r00530	パンキッシュ	r00928	冷ややっこ(もめん豆腐)
r00426	パンケーキ	r00327	ひよこ豆とバジルのスコーン
r01493	ハンバーガー【野菜が多め】(テイクアウト)	r00329	ひよこ豆とピーマンのカレーいため
r01492	ハンバーガー【野菜が少なめ】(テイクアウト)	r01249	ヒレカツ(外食)
r00894	ハンバーグ(牛ひき肉)	r01231	ヒレステーキ(外食)
r00900	ハンバーグ(牛豚ひき肉)	r01432	広島焼き(外食)
r01224	ハンバーグステーキ(外食)	r01345	フォー(外食)
r01415	ハンバーグステーキ定食(外食)	r01095	ふかし芋
r01226	ハンバーグデミグラスソース(外食)	r00133	豚肩ロース肉と大豆の煮物
r00843	棒々鶏(鶏もも肉皮つき)	r00841	豚汁(豚バラ肉)
r01284	棒棒鶏(バンバンジー)(外食)	r00486	豚肉とかぼちゃの肉じゃが風
r00813	はんぺんのチーズはさみ焼き	r00245	豚肉とキャベツのお好み焼き
r00812	はんぺんのバター焼き	r00134	豚肉と小松菜のオイスターソースいため
r00814	はんぺんのフライ	r00621	豚肉と大豆もやしのキムチいため
r00063	ピースごはん	r00639	豚肉とにんじんの高菜いため
r00678	ピータン	r00500	豚肉とブルーの赤ワイン煮
r00679	ピータン豆腐	r00528	豚肉のオートミールフライ
r00680	ピータンとトマト・きゅうりのあえ物	r00124	豚肉のしゃぶしゃぶ風サラダ
r00348	ピーナッツバタークッキー	r01477	豚肉のしょうが焼き弁当(テイクアウト)
r01212	ビーフカレー(外食)	r00038	豚肉の青梗菜巻き煮
r00829	ビーフシチュー(牛バラ肉)	r00444	豚肉のブルー巻き
r01418	ビーフシチュー定食(外食)	r00215	豚肉野菜いため
r00821	ビーフストロガノフ(牛肩肉)	r00840	豚バラ肉と野菜のいため物
r00627	ピーマンとなすのみそいため	r00839	豚バラ肉の角煮
r01013	ピーマンの網焼き	r00144	豚バラ肉の中国茶蒸し
r00231	ピーマンのきんぴら	r00142	豚ひき肉とせりのそぼろいため
r01014	ピーマンのソテー	r00214	豚ひき肉とトマトのいため物
r01015	ピーマンのみそいため	r00897	豚ひき肉となすのいため物
r01574	ビール 250ml缶	r00141	豚ひき肉とワンタンの皮のスープ
r01575	ビール 350ml缶	r00138	豚ヒレ肉ときくらげのテンメンジャンいため
r01576	ビール 500ml缶	r00136	豚ヒレ肉とせりの春巻き
r01568	ビール(大びん633ml)	r00139	豚ヒレ肉とにんじんのクリーム煮
r01573	ビール(小ジョッキ300ml)	r00137	豚ヒレ肉の網焼きトマトソース
r01570	ビール(小びん334ml)	r00353	豚ヒレ肉のガーリックオイル漬け
r01571	ビール(大ジョッキ800ml)	r00838	豚ヒレ肉のカツ
r01572	ビール(中ジョッキ500ml)	r00837	豚ヒレ肉の立田揚げ
r01569	ビール(中びん500ml)	r00836	豚ヒレ肉のトマト煮
r00430	ピクルス	r00132	豚もも肉とねぎの酢じょうゆいため
r01446	ピザ(外食)	r00831	豚もも肉と野菜のいため物
r00689	ピザ(プロセスチーズ)	r00830	豚もも肉のソテー
r00270	ピザトースト	r00832	豚もも肉の立田揚げ
r01211	ピザトースト(食パン)	r00581	豚レバーとほうれん草の薬味ソース
r01147	ひじきとトマトのサラダ	r00885	豚レバーの香り揚げ

料理No	料理名	料理No	料理名
r00425	豚レバーのカレームニエル	r00908	ベーコンエッグ
r00883	豚レバーのみそいため	r00909	ベーコンとほうれん草のいため物
r00835	豚ロース肉のカツ	r00907	ベーコンのソテー
r00833	豚ロース肉のしょうが焼き	r01243	紅芋コロッケ(外食)
r00135	豚ロース肉のハーブソテー	r01473	紅ザケ幕の内弁当(テイクアウト)
r01351	太巻き(外食)	r01456	ベリーのタルト(外食)
r01131	ぶなしめじのおかかいため	r01436	ベルギーワッフル(外食)
r01130	ぶなしめじのおろしあえ	r01429	回鍋肉定食(外食)
r01129	ぶなしめじのホイル焼き	r00699	ホイップクリーム(生クリーム高脂肪)
r01259	フライドチキン(外食)	r00702	ホイップクリーム(生クリーム普通脂肪)
r00847	フライドチキン(鶏もも肉皮つき)	r00026	ほうれん草入り卵焼き
r00857	フライドチキン(鶏もも肉皮なし)	r00459	ほうれん草とエリンギの釜あげ浸し
r01495	フライドチキンバーガー(テイクアウト)	r00027	ほうれん草とカニのチャウダー
r01093	フライドポテト	r00022	ほうれん草と牛肉のオイスターソースいため
r00915	フランクフルトソーセージのスープ煮	r00291	ほうれん草とごまのカップケーキ
r00914	フランクフルトソーセージのソテー	r00192	ほうれん草としめじの卵とじ
r00419	フランクフルトとブロッコリーのブレゼ	r00600	ほうれん草とにんじんのナムル
r01558	フランスパン1切れ	r00369	ほうれん草と豚レバーの薬味ソース
r00761	ブリ大根	r00635	ほうれん草とブルーチーズのサラダ
r00354	ブリとれんこんのエスニック煮	r00966	ほうれん草とベーコンのサラダ
r00759	ブリの刺し身	r00025	ほうれん草とゆで豚のポン酢しょうゆあえ
r00760	ブリの照り焼き	r00307	ほうれん草とれんこんの和風サラダ
r01396	ブリの照り焼き定食(外食)	r00967	ほうれん草のお浸し
r00483	ブリの野菜あんかけ	r00021	ほうれん草の粥なべ
r00380	ブリのゆず風味焼き	r00023	ほうれん草のきな粉チーズあえ
r01450	プリンアラモード(外食)	r00968	ほうれん草のごまあえ
r00264	フルーツ入りシリアル牛乳かけ	r00969	ほうれん草の白あえ
r00263	フルーツ入りチキンカレー	r00970	ほうれん草のナムル
r00691	フルーツサラダ(カテゴリーチーズ)	r00972	ほうれん草のにんにくいため
r00247	フルーツサンド	r00971	ほうれん草のバターソテー
r00514	フルーツヨーグルト玄米フレーク	r01214	ポークカレー(外食)
r00470	フルーツヨーグルトサラダ	r01416	ポークソテー定食(外食)
r00258	ブルーベリーとパイナップルのサンド	r00917	ポークビーンズ(ゆで大豆)
r00508	ブルーベリー入りオートミール	r00328	ポーチドエッグ
r00510	ブルーベリー入りパンブディング	r00473	干しいちじくとカマンベールチーズのサンド
r00585	ブルーベリーとキウイのカテゴリーチーズサンド	r00517	干しいちじくのヨーグルトドリンク
r01292	プルコギ(外食)	r00469	干し柿と切り干し大根のなます
r00501	フレンチトースト	r00490	干し柿の春巻き
r01208	フレンチトースト(食パン)	r01125	干しいたけとかんてんの中国風和あえ物
r00376	ブロッコリーとじゃこのきんぴら	r00653	干しいたけとひじきの煮物
r00163	ブロッコリーとはるさめのスープ	r01124	干しいたけのスープ
r00162	ブロッコリーとホタテ貝柱のトウチいため	r01123	干しいたけの含め煮
r00300	ブロッコリーのカテゴリーチーズあえ	r00700	ポターージュ(生クリーム高脂肪)
r00228	ブロッコリーのごまあえ	r00703	ポターージュ(生クリーム普通脂肪)
r00998	ブロッコリーの塩ゆで(マヨネーズ)	r00790	ホタテ貝(貝柱)と青梗菜のいため物
r01000	ブロッコリーの中国風いため物	r00791	ホタテ貝(貝柱)とほうれん草のグラタン
r00999	ブロッコリーのバターソテー	r00789	ホタテ貝(貝柱)の刺し身
r01033	ふるふき大根	r00787	ホタテ貝(ゆで)の照り焼き
r00199	ふるふき大根 ゆずみそかけ	r00786	ホタテ貝(ゆで)のバター焼き
r00177	ふんわり卵ごはん	r00788	ホタテ貝(ゆで)のフライ
r00695	ベイクドチーズケーキ(クリームチーズ)	r01240	ホタテクリームコロッケ(外食)
r01088	ベイクドポテト	r01479	ホタテとエビのシューマイ弁当(テイクアウト)
r01533	ベークドサンド・アボカドシュリンプ(テイクアウト)	r00439	ホタテと芽キャベツのクリーム煮
r01530	ベークドサンド・クリームチーズ(テイクアウト)	r01509	ホタテわっぱ飯弁当(テイクアウト)
r01532	ベークドサンド・ごぼうチキン&ごまサラダ(テイクアウト)	r00798	ホッケの開き
r01531	ベークドサンド・スモークサーモン&チーズ(テイクアウト)	r01200	ホットケーキ

料理No	料理名	料理No	料理名
r00708	ホットミルク(スキムミルク)	r01459	みつ豆(外食)
r01334	ポテトグラタン(外食)	r00460	緑の野菜の肉みそかけ
r01236	ポテトコロッケ(外食)	r00041	ミニ青梗菜と卵のラーメン
r01090	ポテトサラダ	r00393	ミニトマトとチーズのサラダ
r01499	ポテトサラダサンドイッチ(テイクアウト)	r00336	ミニトマトとツナのスクランブルエッグ
r00406	ボルシチ	r01442	ミルクココア(外食)
r00940	麻婆豆腐(絹ごし豆腐)	r00685	ミルクココア(低脂肪乳)
r00933	麻婆豆腐(もめん豆腐)	r00682	ミルクココア(普通牛乳)
r01422	麻婆豆腐定食(外食)	r00178	ミルクごまみそ汁
r00095	麻婆なす	r00442	ミルクチーズカレー
r01430	麻婆茄子定食(外食)	r01441	ミルクティー(外食)
r01136	まいたけと小松菜の煮浸し	r01453	ミルフィーユ(外食)
r01137	まいたけの天ぷら	r00384	麦入りごはんのオクラ納豆かけ
r01135	まいたけのホイル焼き	r00652	蒸し鶏のヨーグルトトマトソース
r01199	マカロニグラタン	r00493	蒸しなすのしょうがじょうゆ
r01198	マカロニサラダ	r00338	紫玉ねぎとジャンボピーマンのピクルス
r01476	幕の内弁当(テイクアウト)	r00250	メカジキのタンドリー風
r00762	マグロ(赤身)の刺し身	r00434	芽キャベツ入りビーフンチュー
r00764	マグロ(赤身)のステーキ	r00536	芽キャベツとコーンのコールスロー
r00763	マグロ(赤身)のめた	r00544	芽キャベツとブロッコリーのサワークリームあえ
r00765	マグロ(とろ)の刺し身	r00513	目刺しのレモンおろしかけ
r00767	マグロ(とろ)のステーキ	r00664	目玉焼き
r00447	マグロとアボガドのおろしあえ	r01194	明太子スパゲティ
r00529	マグロとアボガドの生春巻き	r00371	明太子と三つ葉のいり卵
r00924	マグロ納豆	r01247	メンチカツ(外食)
r00092	マグロのサイコロステーキ	r01407	メンチカツ定食(外食)
r00091	マグロの中国風刺し身	r01152	もずく入り雑炊
r01106	マグロの山かけ	r01151	もずくと長芋の酢の物
r00615	マッシュマロクリスピー	r01150	もずくの酢の物
r01171	混ぜずし(精白米ごはん)	r00241	もずくの長芋かけ
r01138	マッシュルームとクレソンのサラダ	r00930	もめん豆腐の田楽
r01140	マッシュルームとベーコンのいため物	r00118	もやしと油揚げのいり煮
r00647	マッシュルームのカレーピクルス	r01029	もやしと油揚げのみそ汁
r01139	マッシュルームのマリネ	r00233	もやしときゅうりのしょうが酢あえ
r01142	松たけのすまし汁	r01027	もやしとにらのいため物
r01143	松たけの天ぷら	r00209	もやしとにらの卵いため
r01141	松たけのホイル焼き	r01023	もやしとわかめの酢の物
r01464	抹茶クリーム白玉ぜんざい(外食)	r01026	もやしのカレーサラダ
r00071	豆入りオムレツ	r00279	もやしのカレー風味サラダ
r01218	豆カレー(外食)	r01028	もやしのチャンプルー
r00120	豆もやしと牛肉の韓国風炊き込みごはん	r01024	もやしの中国風酢の物
r00119	豆もやしとゆで豚のあえ物 ごま油風味	r01025	もやしのナムル
r00351	マンゴーとチーズのオープンサンド	r01313	もやしラーメン(外食)
r00893	ミートソース(牛ひき肉)	r01052	もろきゅう
r01195	ミートソーススパゲティ	r00290	モロヘイヤ入り納豆ラーメン
r00892	ミートボール(牛ひき肉)	r00633	モロヘイヤと油揚げの煮浸し
r01566	みかんジュース ストレート	r00272	モロヘイヤとウナギの卵とじ
r00045	水菜入りアジのつみいれ汁	r00114	モロヘイヤとささ身のあえ物
r00047	水菜と里芋のアンチョビーオイルあえ	r00265	モロヘイヤと明太子のスープ
r00046	水菜と豆腐のいため物	r00113	モロヘイヤと山芋のさんしょう風味あえ
r00043	水菜とハマグリのお酒蒸し	r00288	焼き厚揚げ
r00044	水菜のトウバンジャンあえ	r01096	焼き芋
r01310	みそラーメン(外食)	r00249	焼きうどん
r01445	ミックスサンドイッチ(外食)	r01547	焼きうどん(外食)
r01257	ミックスフライ(外食)	r00262	焼きおにぎり
r01412	ミックスフライ定食(外食)	r01157	焼きおにぎり(胚芽精米ごはん)

料理No	料理名	料理No	料理名
r01260	焼きギョーザ(6個)(外食)	r01556	ライ麦パン1枚
r00889	焼き砂肝(塩)	r00542	ライ麦パンのピザトースト
r00942	焼き豆腐と白菜の煮浸し	r01332	ラザニア(外食)
r00943	焼き豆腐のいり豆腐	r01524	ラザニア弁当(テイクアウト)
r00944	焼き豆腐のすき焼き風煮物	r00871	ラムチョップ
r01282	焼きとり(皮・たれ)(外食)	r00872	ラム肉のジンギスカン
r01279	焼きとり(正肉・塩)(外食)	r00873	ラム肉のパン粉焼き
r01280	焼きとり(正肉・たれ)(外食)	r01233	リブステーキ(外食)
r01283	焼きとり(つくね・たれ)(外食)	r01567	りんごジュース ストレート
r00850	焼きとり(鶏胸肉皮つき)	r01449	レアチーズケーキ(外食)
r00886	焼きとり(鶏レバー)	r01344	冷めん(外食)
r01278	焼きとり(ねぎま・たれ)(外食)	r01058	レタスとグレープフルーツのサラダ
r01281	焼きとり(レバー・たれ)(外食)	r00626	レタスとピーマンのいため物
r01538	焼きとり【レバー&もも】(外食)	r01060	レタスとわかめのスープ
r01045	焼きなす	r00237	レタスのしょうゆマヨネーズあえ
r00827	焼き肉(牛バラ肉)	r01059	レタスの中国風あえ物
r01428	焼き肉定食(外食)	r00465	レタスの焼きそば風
r00106	焼きパプリカのアンチョビー風味	r00881	レバーにらいため(牛レバー)
r01203	焼きビーフン	r00884	レバーにらいため(豚レバー)
r01342	焼きビーフン(外食)	r01419	レバにらいため定食(外食)
r01519	焼きビーフン弁当(テイクアウト)	r00310	れんこんと油揚げの煮物
r00303	焼きピーマン	r00156	れんこんとエビのナンプラーいため
r00590	焼き野菜の肉みそかけ	r00557	れんこんと里芋の明太子あえ
r00450	野菜入りポークビーンズ	r00587	れんこんと高菜の煮物
r01216	野菜カレー(外食)	r00502	れんこんとにんじんのベトナム風甘酢あえ
r01238	野菜コロッケ(外食)	r00235	れんこんの甘煮
r00344	野菜サンドイッチ	r01081	れんこんのきんぴら
r01496	野菜サンドイッチ(テイクアウト)	r00577	れんこんのサラダ
r00480	野菜ジュース	r01080	れんこんの煮物
r00274	野菜スープ	r00381	れんこんのバジルマリネ
r00609	野菜のトマトスープ	r00343	れんこんの明太子ソースあえ
r00211	野菜のミルクスープ	r00190	レンズ豆とソーセージの洋風煮物
r00654	野菜のピクルス	r00531	レンズ豆のトリュフ
r01520	湯かけ天ぷらそば弁当(テイクアウト)	r01248	ロースカツ(外食)
r01277	ユッケ(外食)	r01512	ロースカツ重弁当(テイクアウト)
r00383	ユッケジャンスープ	r01234	ローストビーフ(外食)
r00910	ゆでウインナーソーセージ	r00069	ローストポーク
r00774	ゆでカニ	r00906	ロースハムのサラダ
r00918	ゆで大豆のサラダ	r00904	ロースハムのソテー
r00661	ゆで卵	r01022	ロールキャベツ
r00575	ゆで卵のサラダ	r01230	ロールキャベツ(外食)
r00337	ゆで豚のオニオンサラダ	r01559	ロールパン1個
r00130	ゆで豚のバジルマヨネーズソース	r01584	ロゼワイン(グラス)
r00913	ゆでフランクフルトソーセージ	r01587	ロゼワイン(750mlボトル)
r00397	湯豆腐 納豆ごまだれ	r01085	若竹煮
r00939	湯豆腐(絹ごし豆腐)	r01144	わかめときゅうりの酢の物
r00932	湯豆腐(もめん豆腐)	r00168	わかめとキンメダイの蒸し煮
r00926	湯葉とオクラのサラダ	r00628	わかめとサンチュのキムチドレッシング
r00925	湯葉の素揚げ	r00594	わかめとサンチュのごま風味サラダ
r00927	湯葉のたき合わせ	r00440	わかめとじゃこのいり卵
r00018	洋風つくね焼き バルサミコソース	r01145	わかめのいため物
r01501	洋風幕の内弁当(テイクアウト)	r01146	わかめのサラダ
r00707	ヨーグルトドリンクトマト風味	r01475	和風サーロインステーキ弁当(テイクアウト)
r00706	ヨーグルトフルーツサラダ	r01529	和風スパゲティベーコンとしめじ弁当(テイクアウト)
r01192	ラーメン	r01227	和風ハンバーグ(おろし)(外食)
r01308	ラーメン(外食)	r01518	割りそば弁当(テイクアウト)

r01246	ライスコロッケ(外食)	r01315	ワンタンめん(外食)
--------	-------------	--------	------------