

食品一覧表

主食

ご飯小 100g <small>(小茶碗軽く1杯)</small>	ご飯中 150g <small>(中茶碗軽く1杯)</small>	ご飯大 200g <small>(大茶碗軽く1杯)</small>	ご飯特大 250g <small>(丼1杯)</small>	洋皿小 150g	洋皿大 250g	弁当箱小 150g	弁当箱大 250g	おにぎり 1個100g	赤飯おに ぎり120g	おにぎり ツナマヨ	梅茶漬け	のりたま 25g <small>(1食分)</small>	のり佃煮 10g <small>(1食分)</small>	サフルク 7g <small>(1食分)</small>	キムチ 100g <small>(1食分)</small>
幕の内	のりシャケ 弁当	ハワイ-グ 生姜 焼き弁当	フライ弁当	中華弁当	豚めし弁当	おろし タツタ弁当	エスニック 弁当	牛丼	中華丼	ビビンバ	鉄火丼	親子丼	かつ丼	天丼	チャーハン
エビピラフ	オムライス	ポークカレー	カツカレー	ハヤシライス	かやくごはん	ドリア	太巻き	いなり寿司	サラダ巻き	かっぱ巻き	かんぴょう 巻き	納豆巻き	伊達巻き	にぎり 寿司セット	ちらし寿司 <small>(ご飯200g)</small>
かけ うどん	月見 うどん	鍋焼き うどん	肉南蛮 うどん	おかめ うどん	カレー うどん	きつね うどん	イスタ外きつ ねうどん	ざるそば	かけそば	山菜そば	天ぷらそば	イスタ外 たぬきそば	冷やし そうめん	五目 そうめん	醤油 ラーメン
味噌 ラーメン	塩 ラーメン	豚骨 ラーメン	五目そば	チャーシュー 麺	ジャージャー 麺	冷やし 中華	カップ ヌードル	カレー ヌードル	ソース 焼きそば	あんかけか た焼きそば	イスタ外 焼きそば	ミートソース スパゲッティ	ナポリタン	ボンゴレ	ペペロン チーノ
カルボナーラ	たらこ スパゲッティ	あさりスープ スパゲッティ	マカロニ サラダ	食パン 6枚切り	食パン 8枚切り	ロールパン	フランスパン	クロワッサン	バター マーガリン <small>(12gあたり)</small>	マヨネーズ <small>(大さじ1杯・12g)</small>	ジャム <small>(大さじ1杯・21g)</small>	スライスチーズ <small>(1枚・19g)</small>	ピーナッツバター <small>(大さじ1杯・20g)</small>	ツナマヨチューブ <small>(1食分・30g)</small>	コーンマヨチューブ <small>(1食分・30g)</small>
ミックス サンド	ハムたまご サンド	レタム チーズサンド	チキンかつ サンド	ハンバーガー	コロッケ バーガー	てりやき バーガー	クォーターパウ ンダーチーズ	ホットドック	焼きそば パン	カレーパン	ピザトースト	フレンチトースト	あんぱん	メロンパン	クリームパン
コッパン <small>(ジャム&マーガリン)</small>	ホットケーキ	ピザ <small>(直径約18cm)</small>	お好み焼き	たこ焼き	肉まん	あんまん	アメリカン ドック	コーン フレーク <small>(1食分・40g)</small>	もち 100g <small>(2つ)</small>	グラタン					

食品一覧表

主 菜

焼きサケ	アジの塩焼き	焼きサンマ	焼きイカ	焼きほっけ	焼きししゃも	焼きいわし	ブリ照り焼き	ウナギの蒲焼き	魚の粕漬け	タラコ (50g)	サバの味噌煮	タラの煮付	がきガキの照り焼き	サケのムニエル	カジキのソテー
シーチキン(水煮缶) (40g)	シーチキン(油漬け) (40g)	サケ缶 (50g)	サバの味噌煮缶 (60g)	イワシ水煮 (50g)	サンマの蒲焼き (50g)	まぐろの刺身	アジのたたき	カツオのたたき	刺身の盛り合わせ	アジのフライ	エビフライ	イカフライ	カキフライ	天ぷら盛り合わせ	アサリの酒煮
石狩鍋	タラチリ鍋	おでん	さつま揚げ (60g)	かまぼこ (40g)	ちくわの磯辺揚げ (1個)	牛焼き肉	牛ヒレステーキ	すき焼き	牛しゃぶ	鶏唐揚げ	照り焼き	焼き鳥	マックキナゲット	鶏の水炊き鍋	豚生姜焼き
豚ソテイ	豚しゃぶ	豚カツ	メンチカツ	ハンバーグ	ミートボール	焼き豚	ハム	バーニョのソテー	ウィンナーソーセージ	コンビーフ	シュウマイ	焼きギョーザ	肉野菜炒め	レバニラ炒め	生卵
目玉焼き	卵焼き厚焼き卵 (卵1個分)	オムレツ (卵1個分)	茶碗蒸し	スクランブルエッグ (卵1個分)	ゆで卵 (卵1個分)	冷や奴	納豆	揚げ出し豆腐	厚揚げ煮付け	がんもどき含め煮	おから	麻婆豆腐	豆乳	五目豆	金時豆煮

副 菜

青菜のお浸し	青菜のごま和え	青菜のソテー	ブロッコリーの塩ゆで	ピーマンソテー	かぼちゃ煮物	かぼちゃ天ぷら	トマト	きゅうり	大根煮	大根おろし	千切りキャベツ	野菜炒め	野菜サラダ (マヨネーズ)	野菜サラダ (ドレッシング)	野菜サラダ (ノンオイル)
オニオンスライス	きんぴらごぼう	野菜の天ぷら	野菜煮もの	なすピーマンの味噌炒め	キャベツの味噌ドレッシング	たくあん	即席漬け	粉ふきいも	フライドポテト (100g)	マックフライポテト (Mサイズ)	じゃがいもコロッケ	ポテトサラダ	肉じゃが	里芋煮物	山芋 (どろろ芋)
さつまふかし芋	かつおとキャリの酢の物	ひじきの煮物	海草サラダ	野菜の味噌汁	アサリ・サミの味噌汁	豆腐かつの味噌汁	すまし汁	けんちん豚汁	コーンスープ	クリームシチュー	ビーフシチュー	イスタ外味噌汁	たまごスープ	ミネストローネ	野菜スープ

食品一覧表

牛乳・果物

牛乳 (200ml)	低脂肪乳 (200ml)	加糖 ヨーグルト (90g)	無糖 ヨーグルト (150g)	チーズ	飲む ヨーグルト (150ml)	フルーツ ヨーグルト	バナナ (大1本)	りんご (中1/2個)	みかん類 (中1個)	いちご (7~10個)	キウイ フルーツ (1個)	グレープ フルーツ (1/2個)	メロン (小1/3個)	スイカ (2cm厚 2切れ)	柿 (中1個)
なし (中1個)	ブドウ (小1房)	ドライ フルーツ (大きじ2杯)	みかん 缶詰 (約100g)												

飲み物(入力は100ml単位)

スポーツ ドリンク (高カロリー)	スポーツ ドリンク (カロリーオフ)	スポーツ ドリンク (ノンカロリー)	アミノ 酸系飲料	ビタミン系 飲料	水	無糖茶 コーヒー	加糖茶 コーヒー	果汁100% ジュース (アップル・オレンジなど)	果汁 飲料 (アップル・オレンジなど)	野菜 ジュース	トマト ジュース	加糖 炭酸飲料 (コーラ・サイダーなど)	無糖 炭酸飲料 (0カロリーコーラなど)	乳酸菌 飲料 (ヤクルト・マミーなど)	オロナミンC
リポビタミンD	エネルギー ゼリー	カロリー メイト (2本)	プロテイン	アミノ酸類	総合 ビタミン剤	カルシウム	鉄剤	ビール 発泡酒	日本酒	ワイン	焼酎 (チューハイ)	ウィスキー			

菓子

ポテト チップス	じゃがりこ	ポッキー チョコレート	ミルク チョコレート	キットカット	バター クッキー	カップ ケーキ	仔打 ショート ケーキ	チョコレート ケーキ	シュー クリーム	チーズ ケーキ	プリン	アイス クリーム (うまが棒)	アイス クリーム (ハーゲンダッツ)	カフェ ゼリー	フルーツ ゼリー
カステラ	どら焼き	みたらし 団子	豆大福	煎餅	揚げ煎餅	柿の種									