	め、よく使用する食品について、マ	ーキングしておくと便利です。					
食品番号表	芝えび 245	ししゃち 生 1934	あさり 生 194	きなこ 345	豚 肩 脂身つき 512	加糖練乳(コンデンスミルク) 661	た 大根の葉 生 735
下記の点にご注意下さい	さくらえび 茹 244	使 119	むき身 196	1軽いのでグラムに注意	脳身なし 513	ターム ー業群の調味料の棚を参照	茹 736
<ul> <li>魚の酸や骨、貝殻、果物の皮などの換葉</li> <li>部分はグラムに入れない。</li> </ul>	素干しさくらえび 248 →		個煮 195	木綿豆腐 347	ロース 脂身つき 生 528	ヨーグルト 無糖 634	大根まびき菜 733
<ul> <li>・査、慎、茲等がない場合、生で代用する。</li> </ul>	#54+ T & 78/4472" \ 247 0		\$ brt 197	<b>絹ごし豆腐</b> 348	焼 2054	加载 636	ち チンゲン菜 生 742
※は戻し(課理後)信率を表します。講理前の	T1 3 TF(ADAN) 010 19	16451	かき 生 200 数付貝の	焼き豆腐 352	茹 2055	飲むヨーグルト 641	苗 743
グラムを計ったときは、倍車を乗じたグラム で記入する。	干しえび(優無) 249 3		#の割官%	(注東京席) 388		チーズ	[1] [1] [2] [2] [2] [2] [2] [2] [2] [2] [2] [2
17 M 10 M	佃煮 246 📓	k シルバー (沖ぶり) 122	煮 201 主な貝類	A CONTRACTOR OF A CONTRACT	ロース 脂身なし 生 529	<ul> <li>March 20 Construction and the</li> </ul>	つ つまみ菜 800
■赤群	かかじき(めかじき) 59 て	しゃこ 茹 258	さざえ 生 202 勝 203 しじみ	生揚げ(厚揚げ) 353	ばら 脂身つき 539	プロセス 671	つるむらさき 生 746
魚介類	かつお 春獲り 60 二人	す すずき 124	NG 200	油抜き 2306	もも 贈身つき 547	カマンペール 665	茹 747
71 X54	秋獲り 1905	たたい生 128	しじみ 204 25%	油揚げ 354	脂身なし 生 548	クリームチーズ 666	と トウミョウ(豆苗) 793
あ あかうお (アラスカメヌケ) 1891	なまり 62	煮 129	とこぶし 208 あさり	油抜き 355	焼 2058	パルメザン 669	ミニトマト 801
あじ 生 4	かつお節 64	焼 130	とり貝 209 はまぐり	がんもどき 356	茹 2059		トマト 882 後色野菜
煮 5	1乾燥重量で記入	たちうお 132	ばい貝 210 40%	油抜き 2307	赤身 2060	レトルト・冷凍品	な なばな 和種 生 754
焼 6	角煮 65	たら類	はまぐり 生 213	高野豆腐 戻し 358 (± 6.8倍)	ヒレ 560	P F / P / P / P / P / P / P / P	茹 755
開き干し 焼 8	かます 生 68	たら生 133	煮 214	おから 調理済 363 (※1.5倍)	ひき肉 565	レトルトパウチ(缶も含む)	洋種 生 805
あなご 蒸 11	统 69	焼 1942	佃煮 216	豆乳 364	合挽き肉(牛・駅半々) 566	ピーフカレー 680	茹 806
あまだい 生 12	からすみ 170	白子 139	ほたて貝 生 217	調整豆乳 1730	レバー 568	ビーフシチュー 684	に にら 生 757
煮 13	かれい 生 70	塩だら 134	煮 218	湯葉 生 366	スモークレバー 2097	ミートソース 690	茹 758
微 14	煮 71	<b>モレだら 135</b>	具柱 生 219	千し 367 - 乾燥重量で記入	ボンレスハム 578	コーンクリームスープ 683	人参生 1777 人参 759
あみ 佃煮 227	焼 72	でんぷ 136	千し 220 一乾燥重量で記入	とうもろこし 茹 373	U-304 579	粉末 682 - ◎ 1:1人分 15g	
	NR 74 子持ちがれい 煮 74	すけとうだら 生 1938	ムール員 199	*-* 冷漠 1775	×-=> 576	冷凍	業人参 808
あゆ焼 18			the start of the s	*-*状缶詰 375	7-4-5	いかフライ 2247	人参ジュース 1602
あんこう 生 20	干しかれい 75	すり身 1939	魚介缶詰				
きも 21	かわはぎ 1908	たらこ 生 137	いわし 味付け 267	<u> パーム</u> 状缶詰 374	ウインナー 587	エピフライ 678	茎にんにく 生 809
い いかなご 生 22	かんばち 76	施 138	かば焼 1896	種実類	セミトライ(ソフトサラミ含む) 583	白身魚フライ 2248	茹 810
(小女子) 煮干し 23	かに類	からし明太子 1941	オイルサーディン 269	アーモンド 377	フランクフルト 586	メンチカツ 754用 692	ね ねぎ(葉ねぎ) 764
佃煮 24	毛がに 生 251	たこ類	かつお 水煮 270	カシューナッツ 379	焼き豚 575	沿速2ライは重量の1割限度	は パジル 1787
あめ煮 25	茹 252	まだこ 生 260	さけ 水煮 274	ぎんなん 茹 382	獨 手羽 皮つき 593	<u>の濃(1405)を加えて下さい</u>	パセリ 766
いさき 26	ずわいがに 生 253	茹 261	さば 水煮 275	栗茹 384	むね 皮つき 595	ぎょうざ 681	ひ ビーマン 赤 生 1788
いとよりだい 27	茹 254	いいだこ 生 259	みそ煮 276	くるみ 385	皮なし 597	しゅうまい 686	施炒め 1789
いぼだい (ぼうぜ) 28	たらばがに 生 255	と とびうお 143	さんま 味付け 279	ごまがり 387 】 ←	もも 皮つき 生 599	ハンパーグ 687	トマピー 1792
いわし蟹		な なまこ 262	かば焼 281	えごま 乾 1744 5 税	焼 2100	ミートボール 691	育 903 終色弊業
いわし 生 31	* ** 77	に にじます 焼 1922	まぐろ(ツナ) 水煮 282	ごま豆腐 388 の	茹 2101	コロッケー芋類の棚を参照	黄 1790 洪色野菜
煮 32	きちじ (きんきん) 79	にしん 生 146	油漬け 284	ビスタチオ 390 で	皮なし 生 601	エピグラタン 1242	ふ ふだん草 生(唐ぢしゃ) 770
(魏 33	きびなご 生 80	身欠きにしん 148	あさり 水煮 287	マカダミアナッツ 393 注	焼 2102	ピラフ 2249	截 771
生干し 35	調味干し 81	にしん 開き干し 149	ずわいがに 木煮 301	まつの実 394 章	截 2103		プロッコリー 生 772
丸干し 37	銀だら 83	かずのこ 塩蔵戻し 1945	ほたて貝 貝柱 水煮 296	幣花生 茹 1806	ささ身 生 603	■青群	苗 773
57 C22 T7 C 200 - 215	(a) (3) (3) (3) (4) (3) (3) (4) (4) (4) (4) (4)	ははまち 164	線り製品	かり 395	焼 2104		ほ ほうれん草 生 774
めざし 焼 38	銀むつ (メロ) 1959		and a second sec	パターピーナッツ 396		緑黄色野菜	苗 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11
塩いわし 34	きんめだい 84	はも 156	蒸しかまぼこ 303	N9-E-797 396		and a second second second	
みりん干し 44	く くらげ 塩蔵 塩抜き 1982	ひ ひらまさ 1951	カニかま 1985	肉類	ひき肉 604	あ あさつき 生 700	冷凍 1797
うるめいわし 生 29	こ こい 生 87	0.5 0 157	魚肉ソーセージ 314		1	die mas	
かたくちいわし 生 30					VX- 606	茹 701	み みつば
みりん干し 43	煮 88	ふ ふぐ (とらふぐ) 158	さつま揚げ 312	牛 肩 脂身つき 1999	砂肝 607	あしたば 生 702	根みつば 生 779
19 IL 1 (1 + B + 1 - 00 - 1	このしろ 甘酢漬 91	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306	牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000		あしたば 生 702 茹 703	根みつば 生 779 茹 780
煮干し(いりこ) 39 →	このしろ 甘酢漬 91 ささけ 生 92	ふ ふぐ (とらふぐ) 158	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309	牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000 リプロース	砂肝 607 軟骨 2107	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708	<ul> <li>根みつば 生 779</li> <li>茹 780</li> <li>糸みつば 生 781</li> </ul>
田作り 41 乾	このしろ 甘酢漬 91 ささけ 生 92 煮 1916	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306	牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000 リプロース 脂身つき 生 2006	砂肝 607 軟骨 2107 そ いのしし 脂つき 493	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708 茹 709	根みつば 生 779 茹 780 糸みつば 生 781 茹 782
	このしろ 甘酢漬 91 ささけ 生 92 煮 1916	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309	牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000 リプロース	砂肝 607 軟骨 2107 そ いのしし 脂つき 493 の 馬(さくら肉) 赤肉 496	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708	<ul> <li>根みつば 生 779</li> <li>茹 780</li> <li>糸みつば 生 781</li> </ul>
田作り 41 00 しらす干し(半乾燥)40 堤 かまたど(米乾燥)1995 章	このしろ 甘酢酸 91 ささけ 生 92 煮 1916 焼 1917	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311	牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000 リプロース 脂身つき 生 2006	砂肝 607 軟骨 2107 そ いのしし 脂つき 493	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708 茹 709	根みつば 生 779 茹 780 糸みつば 生 781 茹 782
田作り 41 税 しらす干し(半乾燥)40 機	このしろ 甘酢酸 91 ささけ 生 92 煮 1916 焼 1917	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ほっけ 1954	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309	牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000 リプロース 脂身つき 生 2006 焼 2007	砂肝 607 軟骨 2107 そ いのしし 脂つき 493 の 馬(さくら肉) 赤肉 496	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708 茹 709 オクラ 生 823	<ul> <li>扱みつば生 779 茹 780</li> <li>糸みつば生 781</li> <li>茹 782</li> <li>め 芽キャベツ 生 911</li> </ul>
田作り 41 乾 しらす干し(半乾燥)40 焼 かまあげ(微乾燥)1895 量	このしろ 甘酢漬 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ほっけ 1954 閉き干し 168	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311	<ul> <li>牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000 リブロース 脂身つき 生 2006 焼 2007 壺 2008</li> </ul>	砂肝 607 軟骨 2107 そ いのしし 脂つき 493 の 馬(さくら肉) 赤肉 496 他 かも 真鴨 皮なし 498	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708 茹 709 オクラ 生 823 茹 824	<ul> <li>扱みつば生 779 茹 780</li> <li>糸みつば生 781</li> <li>茹 782</li> <li>め 芽キャベツ 生 911</li> <li>茹 912</li> </ul>
田作り 41 しらす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか類 いか 生 229 記	このしろ 甘酢漬 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926	ふふぐ (とらふぐ) 158 ぶり生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ぽっけ 1954 開き千し 168 ほや 264	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品	<ul> <li>牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000 リブロース 脂身つき 生 2006 焼 2007 壺 2008 脂身なし 2009</li> </ul>	砂肝 607 軟骨 2107 そいのしし 脂つき 493 の 馬(さくら肉) 赤肉 496 他 かも 真鶴 皮なし 498 合鶴 皮つき 2098	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708 茹 709 オクラ 生 823 茹 824 か かいわれ大根 798	根みつば 生 779 茹 780 糸みつば 生 781 茹 782 め 芽キャベツ 生 911 茹 912 も モロヘイヤ 生 813
田作り 41 しらす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか類 いか 生 229 煮 230 入	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ほっけ 1954 関き干し 168 ほや 264 ままぐろ類 きはだ 171	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 茹 317 (※2.3倍) 水煮缶詰 320	牛 屑 脂身つき 1999 脂身なし 2000 リプロース 脂身つき 生 2006 焼 2007 菇 2008 脂身なし 2009 サーロイン	砂肝 607 軟骨 2107 そ いのしし 脂つき 493 の 馬(さくら肉) 赤肉 496 他 かも 真懸 皮なし 498 合鴨 皮つき 2098 くじら 赤肉 500	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708 茹 709 オクラ 生 823 茹 824 か かいわれ大根 798 かぶの薬 生 711	<ul> <li>根みつば生 779 茹 780 糸みつば生 781 茹 782</li> <li>め 芽キャベツ 生 911 茹 912</li> <li>も モロヘイヤ 生 813 茹 1803</li> </ul>
田作り 41 しらす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか類 いか 生 229 煮 230 焼 231	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ほっけ 1954 開き干し 168 ほや 264 ままぐろ類	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 茹 317 (※2.3倍) 水煮缶詰 320 いんげん豆 茹 322 (※2.3倍)	<ul> <li>牛「肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000</li> <li>リプロース</li> <li>脂身つき 生 2006 焼 2007</li> <li>菇 2008</li> <li>脂身なし 2009</li> <li>サーロイン</li> <li>脂身つき 生 2012</li> <li>ばら 脳身つき 2015</li> </ul>	砂肝 607 軟骨 2107 そ いのしし 脂つき 493 の 馬(さくら肉) 赤肉 496 他 かも 真鶴 皮なし 498 合鴨 皮つき 2098 くじら 赤肉 500 鹿 赤肉 2049 マトン ロース 脂つき 507	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708 茹 709 オクラ 生 823 茹 824 か かいわれ大根 798 かぶの葉 生 711 茹 712	<ul> <li>根みつば生 779 茹 780 赤みつば生 781 茹 782</li> <li>め 芽キャベツ生 911</li> <li>ち モロヘイヤ 生 813 茹 1803</li> <li>れ レタス 877 狭色野菜</li> </ul>
田作り 41 しらす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか蟹 いか 生 229 煮 230 焼 231 ほたるいか 茹 1975	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ほっけ 1954 開き干し 168 ほや 264 ま まぐろ類 きはだ 171 めばち (ばち) 1956 トロ 175	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 茹 317 (※2.3倍) 水煮缶詰 320 いんげん豆 茹 322 (※2.3倍) ↑ 煮豆(※替金む) 323	<ul> <li>牛「肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000</li> <li>リプロース</li> <li>脂身つき 生 2006 焼 2007</li> <li>焼 2008</li> <li>脂身なし 2009</li> <li>サーロイン</li> <li>脂身つき 生 2012</li> <li>ばら 脂身つき 生 2015</li> <li>もも 脂身つき 2016</li> </ul>	砂肝 607 軟骨 2107 そ いのしし 脂つき 493 の 馬(さくら肉) 赤肉 496 他 かも 真鴨 皮なし 498 合鴨 皮つき 2098 くじら 赤肉 500 鹿 赤肉 2049	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708 茹 709 オクラ 生 823 茹 824 か かいわれ大根 798 かぶの業 生 711 茹 712 西洋かぼちゃ 生 715 茹 716	根みつば 生 779 茹 780 糸みつば 生 781 茹 782 め 芽キャベツ 生 911 茹 912 も モロヘイヤ 生 813 茹 1803 れ レタス 877 映色野葉 リーフレタス 815 サニーレタス 814
田作り 41 しらす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか類 いか類 いか 生 229 煮 230 焼 231 ほたるいか 茹 1975 干しするめ 232	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918 すじこ 98	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ほっけ 1954 開き千し 168 ほや 264 ままぐろ類 きはだ 171 めばち (ばち) 1956 トロ 175 ます(さくらます) 生 177	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 茹 317 (※2.3倍) 水煮缶苗 320 いんげん豆 茹 322 (※2.3倍) ↑ 煮豆(※巻金む) 323 (金珠.手仁.うずら,大紙,由豆 8む)	牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000 リプロース 脂身つき 生 2006 焼 2007 菇 2008 脂身なし 2009 サーロイン 脂身つき 生 2012 ばら 脂身つき 2015 もも 脂身つき 2016 脂身なし 生 2017	砂肝 607 軟骨 2107 そ いのしし 脂つき 493 の 馬(さくら肉) 赤肉 496 他 かも 真鶴 皮なし 498 合鶴 皮つき 2098 くじら 赤肉 500 鹿赤肉 2049 マトン ロース 脂つき 507 ラム ロース 脂つき 508	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708 茹 709 オクラ 生 823 茹 824 か かいわれ大根 798 かぶの葉 生 711 茹 712 西洋かぼちゃ 生 715 茹 716 冷凍 1763	根みつば生 779 茹 780 糸みつば生 781 茹 782 め 芽キャベツ 生 911 茹 912 も モロヘイヤ 生 813 茹 1803 れ レタス 877 液色野葉 リーフレタス 815 サニーレタス 814 ろ 助うト行列*(約727) 1808
田作り 41 しらす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか蟹 いか 生 229 煮 230 焼 231 ほたるいか 茹 1975 干しするめ 232 さきいか 233	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918 すじこ 98 さば 生 99	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ぽっけ 1954 開き干し 168 ほや 264 ままぐろ類 きはだ 171 めばち (ばち) 1956 トロ 175 ます(さくらます) 生 177 焼 1915	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 茹 317 (※2.3倍) 水煮缶詰 320 いんげん豆 菇 322 (※2.3倍) 「 煮豆(※無金む) 323 (金味.手に.うずら、大風、血豆 念(r) 枝豆 茹 344	牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000 リブロース 脂身つき 生 2006 焼 2007 菇 2008 脂身なし 2009 サーロイン 脂身つき 生 2012 ぱら 脂身つき 2015 もも 脂身つき 2016 脂身なし 生 2017 焼 2018	砂肝 607 軟骨 2107 そ いのしし 脂つき 493 の 馬(さくら肉) 赤肉 496 他 かも 真鶴 皮なし 498 合鴨 皮つき 2098 くじら 赤肉 500 鹿 赤肉 2049 マトン ロース 脂つき 507	<ul> <li>あしたば 生 702 茹 703</li> <li>お おかひじき 生 708 茹 709</li> <li>オクラ 生 823</li> <li>ガ 約24</li> <li>か かいわれ大根 798</li> <li>かぶの葉 生 711</li> <li>茹 712</li> <li>西洋かぼちゃ 生 715</li> <li>茹 716</li> <li>冷凍 1763</li> <li>き 京菜(水菜) 生 720</li> </ul>	根みつば 生 779 茹 780 糸みつば 生 781 茹 782 夢 782 あ 782 む 782 む 912 む モロヘイヤ 生 813 茹 1803 れ レタス 877 ※色野葉 リーフレタス 814 ろ 107)+193°(4573) 1808 わ わけぎ 生 790
田作り 41 しらす干し(半戦嫌)40 かまあげ(微戦機)1895 いか類 いか 生 229 煮 230 焼 231 ほたるいか 茹 1975 干しするめ 232 さきいか 233 塩辛 236	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918 すじこ 98 さば 生 99 素 100	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ぽっけ 1954 開き干し 168 ほや 264 ままぐろ類 きはだ 171 めばち (ばち) 1956 トロ 175 ます(さくらます) 生 177 焼 1915 まながつお 180	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 菇 317 (※2.3倍) 水素缶詰 320 いんげん豆 菇 322 (※2.3倍) ↑ 煮豆(※着会む) 323 (金鸡.千仁、5千6.大紙,由豆 念む) 枝豆 茹 344 冷凍 1758	牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000 リブロース 脂身つき 生 2006 焼 2007 菇 2008 脂身なし 2009 サーロイン 脂身つき 生 2012 ばら 脂身つき 2015 もも 脂身つき 2016 脂身なし 生 2017 焼 2018 菇 2019	<ul> <li>砂肝 607</li> <li>軟骨 2107</li> <li>そ いのしし 脂つき 493</li> <li>の 馬(さくら肉) 赤肉 496</li> <li>かも 真略 皮なし 498</li> <li>合略 皮つき 2098</li> <li>くじら 赤肉 500</li> <li>鹿 赤肉 2049</li> <li>マトン ロース 脂つき 508</li> </ul>	<ul> <li>あしたば 生 702</li></ul>	根みつば生 779 茹 780 糸みつば生 781 茹 782 め 芽キャベツ 生 911 茹 912 も モロヘイヤ 生 813 茹 1803 れ レタス 877 液色野葉 リーフレタス 815 サニーレタス 814 ろ 助うト行列*(約727) 1808
田作り 41 しらす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか蟹 いか 生 229 煮 230 焼 231 ほたるいか 茹 1975 干しするめ 232 さきいか 233 塩辛 236 う うなぎ かば焼 51	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918 すじこ 98 さば 生 99 煮 100 焼 101	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ほっけ 1954 開き干し 168 ほや 264 ままぐろ類 きはだ 171 めばち (ばち) 1956 トロ 175 ます(さくちます) 生 177 まながつお 180 む むつ 生 182	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 茹 317 (※2.3倍) 水煮缶詰 320 いんげん豆 茹 322 (※2.3倍) ↑ 煮豆(※希金む) 323 (金味.手に、うずら、大幅、庶豆 Stu) 枝豆 茹 344 冷凍 1758 えんどう豆 茹 326 (※2.2倍)	牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000 リプロース 脂身つき 生 2006 焼 2007 菇 2008 脂身なし 2009 サーロイン 脂身つき 生 2012 ばら 脂身つき 2015 もも 脂身つき 2016 脂身なし 生 2017 焼 2018 菇 2019 ヒレ 2028	<ul> <li>砂肝 607</li> <li>軟骨 2107</li> <li>モ いのしし 脂つき 493</li> <li>の 馬(さくら肉) 赤肉 496</li> <li>合物 皮なし 498</li> <li>合物 皮つき 2098</li> <li>くじら 赤肉 500</li> <li>鹿 赤肉 2049</li> <li>マトン ロース 脂つき 507</li> <li>ラム ロース 脂つき 508</li> </ul>	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708 茹 709 オクラ 生 823 茹 824 か かいわれ大根 798 かぶの葉 生 711 茹 712 西洋かぼちゃ 生 715 茹 716 冷凍 1763 き 京葉(水葉) 生 720 茹 721 く クレソン 776	根みつば 生 779 茹 780 素みつば 生 781 茹 782 め 芽キャベツ 生 911 茹 912 も モロヘイヤ 生 813 茹 1803 れ レタス 877 後色野葉 リーフレタス 815 サニーレタス 814 ろ ポカト特ラ (かつう) 1808 わ わけぎ 生 790 茹 791
田作り 41 しらす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか蟹 いか 生 229 煮 230 焼 231 ほたるいか 茹 1975 干しするめ 232 さきいか 233 塩辛 236 う うなぎ かば焼 51 自焼き 50	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918 すじこ 98 さば 生 99 煮 100 焼 101 塩さば 102	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ほっけ 1954 開き干し 168 ほや 264 ままぐろ類 きはだ 171 めばち (ばち) 1956 トロ 175 ます(さくらます) 生 177 焼 1915 まながつお 180 む むつ 生 182 煮 183	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 茹 317 (± 2.3倍) 水煮缶詰 320 いんげん豆 茹 322 (± 2.3倍) ↑ 煮豆(() 舞会な) 323 (全味 手に 3 76, 天編, 虎豆 含な) 枝豆 茹 344 裕凍 1758 えんどう豆 茹 326 (± 2.2倍) 塩豆 331	<ul> <li>牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000</li> <li>リプロース</li> <li>脂身つき 生 2006 焼 2007</li> <li>焼 2008</li> <li>脂身なし 2009</li> <li>サーロイン</li> <li>脂身つき 生 2012</li> <li>ばら 脂身つき 生 2015</li> <li>むち 脂身つき 2016</li> <li>脂身つき 2016</li> <li>脂身つき 2018</li> <li>茲 2019</li> <li>ヒレ 2028</li> <li>ローストビーブ 488</li> </ul>	<ul> <li>砂肝 607</li> <li>軟骨 2107</li> <li>そ いのしし 脂つき 493</li> <li>の 馬(さくら肉) 赤肉 496</li> <li>他 かも 真鴨 皮なし 498</li> <li>合鴨 皮つき 2098</li> <li>くじら 赤肉 500</li> <li>鹿 赤肉 2049</li> <li>マトン ロース 脂つき 507</li> <li>ラム ロース 脂つき 508</li> <li>卵</li> <li>30月 614</li> <li>厚焼き卵 2120</li> </ul>	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708 茹 709 オクラ 生 823 茹 824 か かいわれ大根 798 かぶの葉 生 711 茹 712 西洋かぼちゃ 生 715 茹 716 冷凍 1763 き 京葉(水葉) 生 720 茹 721 く クレソン 776 こ こごみ 795	根みつば 生 779 茹 780 素みつば 生 781 茹 782 め 芽キャベツ 生 911 茹 912 も モロヘイヤ 生 813 茹 1803 れ レタス 877 後色野葉 リーフレタス 815 サニーレタス 814 ろ ポカト特ラ (かつう) 1808 わ わけぎ 生 790 茹 791
田作り 41 しらす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか蟹 いか 生 229 煮 230 焼 231 ほたるいか 茹 1975 干しするめ 232 さきいか 233 塩辛 236 う うなぎ かば焼 51 自焼き 50 うに 生 237	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918 すじこ 98 さば 生 99 煮 100 焼 101 塩さば 102 さば聞き干し 103	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ほっけ 1954 開き千し 168 ほや 264 ままぐろ類 きはだ 171 めばち (ばち) 1956 トロ 175 ます(さくらます) 生 177 焼 1915 まながつお 180 む むつ 生 182 煮 183 め めばる 184	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 茹 317 (※2.3倍) 水煮缶苗 320 いんげん豆 茹 322 (※2.3倍) ↑ 素豆(※無会ひ) 323 (金味.手仁.うず6,大幅,庶豆 8位) 枝豆 茹 344 冷凍 1758 えんどう豆 茹 326 (※2.2倍) 塩豆 331 おたふく豆 339	<ul> <li>牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000</li> <li>リプロース</li> <li>脂身つき 生 2006 焼 2007</li> <li>焼 2008</li> <li>脂身なし 2009</li> <li>サーロイン</li> <li>脂身つき 生 2012</li> <li>ばち 脳身つき 生 2015</li> <li>もも 脳身つき 2016</li> <li>脳身なし 生 2017</li> <li>焼 2018</li> <li>英 2019</li> <li>ヒレ 2028</li> <li>ローストピーフ 488</li> <li>ひき肉 476</li> </ul>	<ul> <li>砂肝 607</li> <li>軟骨 2107</li> <li>そ いのしし 脂つき 493</li> <li>の 馬(さくら肉) 赤肉 496</li> <li>他 かも 真鶴 皮なし 498</li> <li>合鴨 皮つき 2098</li> <li>くじら 赤肉 500</li> <li>鹿 赤肉 2049</li> <li>マトン ロース 脂つき 507</li> <li>ラム ロース 脂つき 508</li> </ul> 第9 第9 第9 614 厚焼き卵 2120 だし巻き卵 621	<ul> <li>あしたば 生 702 茹 703</li> <li>茹 703</li> <li>茹 703</li> <li>茹 709</li> <li>茹 709</li> <li>茹 709</li> <li>オクラ 生 823</li> <li>茹 824</li> <li>か かいわれ大根 798</li> <li>かぶの葉 生 711</li> <li>茹 712</li> <li>西洋かぼちゃ 生 715</li> <li>茹 716</li> <li>茄 716</li> <li>杏 凍 1763</li> <li>き 京菜(水菜) 生 720</li> <li>茹 721</li> <li>く クレソン 776</li> <li>こ ごみ 795</li> <li>小松菜 生 722</li> </ul>	<ul> <li>根みつば生 779 茹 780 赤みつば生 781 茹 782</li> <li>ジ 芽キャベツ 生 911 茹 912</li> <li>も モロヘイヤ 生 813 茹 1803</li> <li>れ レタス 877 映色野葉 リーフレタス 815 サニーレタス 815</li> <li>サニーレタス 815</li> <li>サニーレタス 814</li> <li>ろ いかりやかり (かつう) 1808</li> <li>わけぎ生 790 茹 791</li> </ul>
田作り 41 しらす干し(半戦嫌)40 かまあげ(微戦機)1895 いか蟹 いか 生 229 煮 230 焼 231 ほたるいか 茹 1975 干しするめ 232 さきいか 233 塩辛 236 う うなぎ かば焼 51 自焼き 50 うに 生 237 うまづらはぎ 52	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918 すじこ 98 さば 生 99 煮 100 焼 101 塩さば 102 さば聞き干し 103 しめさば 104	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ぽっけ 1954 開き干し 168 ほや 264 ままぐろ類 きはだ 171 めばち (ばち) 1956 トロ 175 ます(さくらます) 生 177 焼 1915 まながつお 180 む むつ 生 182 煮 183 め めばる 184 わ わかさぎ 生 190	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 茹 317 (※2.3倍) 水煮缶詰 320 いんげん豆 茹 322 (※2.3倍) ↑ 煮豆(※巻金む) 323 (金咚.平仁.3~6.大紙.皮豆 念む) 枝豆 茹 344 裕凍 1758 えんどう豆 茹 326 (※2.2倍) 塩豆 331 おたふく豆 339 グリンビース 茹 328	<ul> <li>牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000</li> <li>リブロース</li> <li>脂身つき 生 2006 焼 2007</li> <li>焼 2008</li> <li>脂身なし 2009</li> <li>サーロイン</li> <li>脂身つき 生 2012</li> <li>ぱち 脂身つき 2015</li> <li>もち 脂身つき 2016</li> <li>脂身つき 2016</li> <li>脂身なし 生 2017</li> <li>焼 2018</li> <li>英 2019</li> <li>ヒレ 2028</li> <li>ローストピーフ 488</li> <li>ひき肉 476</li> <li>合挽き肉(牛・駅半々) 566</li> </ul>	<ul> <li>砂肝 607</li> <li>軟骨 2107</li> <li>そ いのしし 脂つき 493</li> <li>の 馬(さくら肉) 赤肉 496</li> <li>から 真略 皮なし 498</li> <li>合鴨 皮つき 2098</li> <li>くじら 赤肉 500</li> <li>鹿 赤肉 2049</li> <li>マトン ロース 脂つき 507</li> <li>ラム ロース 脂つき 508</li> <li>卵</li> <li>30月 614</li> <li>厚焼き卵 2120</li> <li>だし巻き卵 621</li> <li>卵豆腐 620</li> </ul>	<ul> <li>あしたば 生 702 茹 703</li> <li>お おかひじき 生 708 茹 709</li> <li>オクラ 生 823 茹 824</li> <li>か かいわれ大根 798</li> <li>かぶの葉 生 711 茹 712</li> <li>西洋かぼちゃ 生 715 茹 716</li> <li>む 京菜(水菜) 生 720</li> <li>茹 721</li> <li>く クレソン 776</li> <li>こごみ 795</li> <li>小松菜 生 722</li> <li>茹 723</li> </ul>	根みつば 生 779 茹 780 糸みつば 生 781 茹 782 夢 782 あ 782 む 第キャベツ 生 911 茹 912 む モロヘイヤ 生 813 茹 1803 れ レタス 877 映色野葉 リーフレタス 814 ろ 助うけうダ (かつう) 1808 わ わけぎ 生 790 茹 791 淡色野菜 あ アスパラガス 生 816
田作り 41 しらす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか覧 いか覧 いか 生 229 煮 230 焼 231 ほたるいか 茹 1975 干しするめ 232 さきいか 233 塩辛 236 う うなぎ かば焼 51 白焼き 50 うに 生 237 うまづらはぎ 52 え、 <b>ズび類</b>	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918 すじこ 98 さば 生 99 煮 100 焼 101 塩さば 102 さば聞き干し 103 しめさば 104 さより 109	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ぽっけ 1954 開き干し 168 ほや 264 ままぐろ類 きはだ 171 めばち (ばち) 1956 トロ 175 ます(さくちます) 生 177 焼 1915 まながつお 180 む むっ 生 182 煮 183 めめばる 184 む わかさぎ 生 190 佃煮 191	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 茹 317 (美2.3倍) 水素缶詰 320 いんげん豆 茹 322 (毎2.3倍) ↑ 煮豆(時音な) 323 (母時.手に.3千6.大幅,由豆 \$tr) 枝豆 茹 344 冷凍 1758 えんどう豆 茹 326 (⇒2.2倍) 塩豆 331 おたふく豆 339 グリンピース 茹 328 冷凍 330	<ul> <li>牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000</li> <li>リブロース 脂身つき 生 2006</li> <li>焼 2007</li> <li>焼 2008</li> <li>脂身なし 2009</li> <li>サーロイン</li> <li>脂身つき 生 2012</li> <li>ばち 脂身つき 生 2012</li> <li>ばち 脂身つき 生 2016</li> <li>脂身なし 生 2016</li> <li>脂身なし 生 2016</li> <li>脂身なし 生 2017</li> <li>焼 2018</li> <li>焼 2019</li> <li>ヒレ 2028</li> <li>ローストピーフ 488</li> <li>ひき肉 476</li> <li>合焼き肉(牛・豚半々) 566</li> <li>スジ(膿) 炭 2043</li> </ul>	<ul> <li>砂肝 607</li> <li>軟骨 2107</li> <li>そ いのしし 脂つき 493</li> <li>の 馬(さくら肉) 赤肉 496</li> <li>他 かも 真略 皮なし 498</li> <li>合略 皮つき 2098</li> <li>くじら 赤肉 500</li> <li>斑 赤肉 2049</li> <li>マトン ロース 脂つき 507</li> <li>ラム ロース 脂つき 508</li> </ul> 第2 第2<	<ul> <li>あしたば 生 702 茹 703</li> <li>おおかひじき 生 708 茹 709</li> <li>オクラ 生 823</li> <li>ホタラ 生 823</li> <li>かいわれ大根 798</li> <li>かぶの葉 生 711</li> <li>茹 712</li> <li>西洋かぼちゃ 生 715</li> <li>茹 716</li> <li>冷凍 1763</li> <li>き 京菜(水菜) 生 720</li> <li>茹 721</li> <li>く クレソン 776</li> <li>こごみ 795</li> <li>小松菜 生 722</li> <li>茹 723</li> <li>さ サラダ菜 741</li> </ul>	根みつば 生 779 茹 780 素みつば 生 781 茹 782 あ 782 め 芽キャベツ 生 911 茹 912 も モロヘイヤ 生 813 茹 1803 れ レタス 877 狭色野葉 リーフレタス 815 サニーレタス 814 ろ **51+*59 (**55) お 1808 わ わけぎ 生 790 茹 791 <b>淡色野菜</b> あ アスパラガス 生 816 茹 817
田作り 41 しちす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか蟹 いか 生 229 煮 230 焼 231 ほたるいか 茹 1975 干しするめ 232 さきいか 233 塩辛 236 う うなぎ かば焼 51 自焼き 50 うに 生 237 うまづらはぎ 52 え、び類 甘えび 240	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918 すじこ 98 さば 生 99 煮 100 焼 101 塩さば 102 さば聞き干し 103 しめ皆干し 103 しがは 104 さより 109 さわら 生 110	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ぽっけ 1954 開き干し 168 ほや 264 ままぐろ類 きはだ 171 めばち (ばち) 1956 トロ 175 ます(さくらます) 生 177 焼 1915 まながつお 180 む むっ 生 182 煮 183 めめばる 184 わ わかぎぎ 生 190 個煮 191 あめ煮 192	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 菇 317 (※2.3倍) 水素缶詰 320 いんげん豆 菇 322 (※2.3倍) ↑ 素豆(※書会ひ) 323 (金称.平に、3 千ち.大紙,由豆 念む) 枝豆 菇 344 冷凍 1758 えんどう豆 菇 326 (※2.2倍) 塩豆 331 おたふく豆 339 グリンビース 菇 328 冷凍 330 缶詰 329	<ul> <li>牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000 リブロース 脂身つき 生 2006 焼 2007 菇 2008 脂身なし 2009 サーロイン 脂身つき 生 2012 ばら 脂身つき 2015 もも 脂身つき 2016 脂身なし 生 2017 焼 2018 菇 2019</li> <li>ヒレ 2028</li> <li>ローストピーブ 488</li> <li>ひき肉 476</li> <li>合挽き肉(牛・豚半木) 566</li> <li>スジ(酸) 茹 2043</li> <li>レバー 479 タン(舌) 477</li> </ul>	<ul> <li>砂肝 607</li> <li>軟骨 2107</li> <li>そ いのしし 脂つき 493</li> <li>の 馬(さくら肉) 赤肉 496</li> <li>他 かも 真略 皮なし 498</li> <li>合略 皮つき 2098</li> <li>くじら 赤肉 500</li> <li>斑 赤肉 2049</li> <li>マトン ロース 脂つき 507</li> <li>ラム ロース 脂つき 508</li> </ul> 第2 第2<	<ul> <li>あしたば 生 702 茹 703</li> <li>おおかひじき 生 708 茹 709</li> <li>オクラ 生 823</li> <li>かがの素 生 711</li> <li>茹 712</li> <li>西洋かぼちゃ 生 715 茹 716</li> <li>冷凍 1763</li> <li>き 京菜(水菜) 生 720</li> <li>茹 721</li> <li>く クレソン 776</li> <li>こごみ 795</li> <li>小松菜 生 722</li> <li>茹 723</li> <li>さ サラダ菜 741</li> <li>さんとう菜 生 846</li> </ul>	根みつば 生 779 茹 780 来みつば 生 781 茹 782 あ 782 お 782 め 芽キャベツ 生 911 5 モロヘイヤ 生 813 茹 1803 れ レタス 877 後色野葉 リーフレタス 815 サニーレタス 814 ろ いかけがず (かつう) 1808 わ わけぎ 生 790 茹 791 <b>淡色野菜</b> あ アスパラガス 生 816 茹 817 おりイトアスベラガス 缶詰 818
田作り 41 しらす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか蟹 いか蟹 いか 生 229 煮 230 焼 231 ほたるいか 茹 1975 干しするめ 232 さきいか 233 塩辛 236 う うなぎ かば焼 51 自焼き 50 うに 生 237 うまづらはぎ 52 え えび類	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918 すじこ 98 さば 生 99 煮 100 焼 101 塩さば 102 さば聞き干し 103 しめさば 104 さより 109	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ほっけ 1954 開き干し 168 ほや 264 ま まぐろ類 きはだ 171 めばち (ばち) 1956 トロ 175 ます(さくちます) 生 177 まながつお 180 む むつ 生 182 煮 183 め めばる 184 わ わかさぎ 生 190 佃煮 191 あめ煮 192 ◆魚の中骨 乾 78	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 茹 317 (美2.3倍) 水素缶詰 320 いんげん豆 茹 322 (毎2.3倍) ↑ 煮豆(時音な) 323 (母時.手に.3千6.大幅,由豆 \$tr) 枝豆 茹 344 冷凍 1758 えんどう豆 茹 326 (⇒2.2倍) 塩豆 331 おたふく豆 339 グリンピース 茹 328 冷凍 330	<ul> <li>年 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000</li> <li>リブロース 脂身つき 生 2006 焼 2007</li> <li>焼 2007</li> <li>焼 2008</li> <li>脂身なし 2009</li> <li>サーロイン</li> <li>脂身つき 生 2012</li> <li>ばら 脂身つき 2015</li> <li>もも 脂身つき 2016</li> <li>脂身なし 生 2017</li> <li>焼 2018</li> <li>焼 2018</li> <li>焼 2019</li> <li>ヒレ 2028</li> <li>ローストピーフ 488</li> <li>ひき肉 476</li> <li>合挽き肉(牛・駅半々) 566</li> <li>スジ(焼) 茹 2043</li> <li>レバー 479 タン(舌) 477</li> <li>ハツ(心臓) 478</li> </ul>	<ul> <li>砂肝 607</li> <li>軟骨 2107</li> <li>そ いのしし 脂つき 493</li> <li>の 馬(さくら肉) 赤肉 496</li> <li>他 かも 真略 皮なし 498</li> <li>合略 皮つき 2098</li> <li>くじら 赤肉 500</li> <li>斑 赤肉 2049</li> <li>マトン ロース 脂つき 507</li> <li>ラム ロース 脂つき 508</li> </ul> 第2 第2<	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708 茹 709 オクラ 生 823 茹 824 か かいわれ大根 798 かぶの葉 生 711 茹 712 西洋かぼちゃ 生 715 右 716 冷凍 1763 き 京葉(水葉) 生 720 茹 721 く クレソン 776 こ こごみ 795 小松菜 生 722 茹 723 さ サラダ葉 741 さんとう葉 生 846 茹 847	<ul> <li>根みつば生 779 茹 780 赤みつば生 781 茹 782</li> <li>夢キャベツ生 911 茹 912</li> <li>モロヘイヤ生 813 茹 1803</li> <li>レタス 877 後色野葉 リーフレタス 815 サニーレタス 814</li> <li>やりトザラザ (かつう) 1808</li> <li>わけぎ生 790 茹 791</li> </ul> ※色野菜 あ アスパラガス生 816 茹 817 おりイナズハウガス 缶詰 818 うど 水さらし 822
田作り 41 しちす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか蟹 いか 生 229 煮 230 焼 231 ほたるいか 茹 1975 干しするめ 232 さきいか 233 塩辛 236 う うなぎ かば焼 51 自焼き 50 うに 生 237 うまづらはぎ 52 え、び類 甘えび 240	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918 すじこ 98 さば 生 99 煮 100 焼 101 塩さば 102 さば聞き干し 103 しめ皆干し 103 しがは 104 さより 109 さわら 生 110	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ぽっけ 1954 開き干し 168 ほや 264 ままぐろ類 きはだ 171 めばち (ばち) 1956 トロ 175 ます(さくらます) 生 177 焼 1915 まながつお 180 む むっ 生 182 煮 183 めめばる 184 わ わかぎぎ 生 190 個煮 191 あめ煮 192	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 菇 317 (美2.3倍) 水素缶詰 320 いんげん豆 菇 322 (母 2.3倍) ↑ 素豆(母香をひ) 323 (金称.平に、3 千ち.大紙、由豆 8℃) 枝豆 菇 344 冷凍 1758 えんどう豆 菇 326 (母 2.2倍) 塩豆 331 おたふく豆 339 グリンビース 菇 328 冷凍 330 缶詰 329	<ul> <li>牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000</li> <li>リプロース 脂身つき 生 2006 焼 2007</li> <li>焼 2008</li> <li>脂身なし 2009</li> <li>サーロイン</li> <li>脂身つき 生 2012</li> <li>ばら 脂身つき 2015</li> <li>もも 脂身つき 2016</li> <li>脂身つき 2016</li> <li>脂身つき 2016</li> <li>塩身つき 2017</li> <li>焼 2018</li> <li>茲 2019</li> <li>ヒレ 2028</li> <li>ローストビーブ 488</li> <li>ひき肉 476</li> <li>合挽き肉(牛・豚半々) 566</li> <li>スジ(()) 差 2043</li> <li>レバー 479 タン(舌) 477</li> <li>ハツ(心臓) 478</li> <li>マメ(腎臓) 480</li> </ul>	砂肝 607 軟骨 2107 そ いのしし 脂つき 493 の 馬(さくら肉) 赤肉 496 かも 真晦 皮なし 498 合晦 皮つき 2098 くじら 赤肉 500 鹿 赤肉 2049 マトン ロース 脂つき 507 ラム ロース 脂つき 508	<ul> <li>あしたば 生 702 茹 703</li> <li>おおかひじき 生 708 茹 709</li> <li>オクラ 生 823</li> <li>かがの素 生 711</li> <li>茹 712</li> <li>西洋かぼちゃ 生 715 茹 716</li> <li>冷凍 1763</li> <li>き 京菜(水菜) 生 720</li> <li>茹 721</li> <li>く クレソン 776</li> <li>こごみ 795</li> <li>小松菜 生 722</li> <li>茹 723</li> <li>さ サラダ菜 741</li> <li>さんとう菜 生 846</li> </ul>	根みつば 生 779 茹 780 来みつば 生 781 茹 782 あ 782 お 782 め 芽キャベツ 生 911 5 モロヘイヤ 生 813 茹 1803 れ レタス 877 後色野葉 リーフレタス 815 サニーレタス 814 ろ いかけがず (かつう) 1808 わ わけぎ 生 790 茹 791 <b>淡色野菜</b> あ アスパラガス 生 816 茹 817 おりイトアスベラガス 缶詰 818
田作り 41 しらす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか蟹 いか 生 229 煮 230 焼 231 ほたるいか 茹 1975 干しするめ 232 さきいか 233 塩辛 236 う うなぎ かば焼 51 自焼き 50 うに 生 237 うまづらはぎ 52 え ズび類 甘えび 240 伊勢えび 241	このしろ 甘酢酸 91 さ さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918 すじこ 98 さば 生 99 煮 100 焼 101 塩さば 102 さば聞き干し 103 しめさば 104 さより 109 さわら 生 110 焼 111	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ほっけ 1954 開き干し 168 ほや 264 ま まぐろ類 きはだ 171 めばち (ばち) 1956 トロ 175 ます(さくちます) 生 177 まながつお 180 む むつ 生 182 煮 183 め めばる 184 わ わかさぎ 生 190 佃煮 191 あめ煮 192 ◆魚の中骨 乾 78	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 茹 317 (東2.3倍) 水素缶詰 320 いんげん豆 茹 322 (毎 2.3倍) ↑ 素豆(総種会な) 323 (金時.千仁. う干6.大紙,虎豆 340) 枝豆 茹 344 冷凍 1758 えんどう豆 茹 326 (毎 2.2倍) 塩豆 331 おたふく豆 339 グリンビース 茹 328 冷凍 330 缶詰 329 そら豆 茹 337	<ul> <li>年 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000</li> <li>リブロース 脂身つき 生 2006 焼 2007</li> <li>焼 2007</li> <li>焼 2008</li> <li>脂身なし 2009</li> <li>サーロイン</li> <li>脂身つき 生 2012</li> <li>ばら 脂身つき 2015</li> <li>もも 脂身つき 2016</li> <li>脂身なし 生 2017</li> <li>焼 2018</li> <li>焼 2018</li> <li>焼 2019</li> <li>ヒレ 2028</li> <li>ローストピーフ 488</li> <li>ひき肉 476</li> <li>合挽き肉(牛・駅半々) 566</li> <li>スジ(焼) 茹 2043</li> <li>レバー 479 タン(舌) 477</li> <li>ハツ(心臓) 478</li> </ul>	<ul> <li>砂肝 607</li> <li>軟骨 2107</li> <li>そ いのしし 脂つき 493</li> <li>の 馬(さくら肉) 赤肉 496</li> <li>他 かも 真略 皮なし 498</li> <li>合略 皮つき 2098</li> <li>くじら 赤肉 500</li> <li>斑 赤肉 2049</li> <li>マトン ロース 脂つき 507</li> <li>ラム ロース 脂つき 508</li> </ul> 第2 第2<	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708 茹 709 オクラ 生 823 茹 824 か かいわれ大根 798 かぶの葉 生 711 茹 712 西洋かぼちゃ 生 715 右 716 冷凍 1763 き 京葉(水葉) 生 720 茹 721 く クレソン 776 こ こごみ 795 小松菜 生 722 茹 723 さ サラダ葉 741 さんとう葉 生 846 茹 847	<ul> <li>根みつば生 779 茹 780 赤みつば生 781 茹 782</li> <li>夢キャベツ生 911 茹 912</li> <li>モロヘイヤ生 813 茹 1803</li> <li>レタス 877 後色野葉 リーフレタス 815 サニーレタス 814</li> <li>やりトザラザ (かつう) 1808</li> <li>わけぎ生 790 茹 791</li> </ul> ※色野菜 あ アスパラガス生 816 茹 817 おりイナズハウガス 缶詰 818 うど 水さらし 822
田作り 41 しらす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか蟹 いか 生 229 煮 230 焼 231 ほたるいか 茹 1975 干しするめ 232 さきいか 233 塩辛 236 う うなぎ かば焼 51 白焼き 50 うに 生 237 うまづらはぎ 52 え、ズび類 甘えび 240 伊勢えび 241 車えび 生 242	このしろ 甘酢酸 91 さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918 すじこ 98 さば 生 99 煮 100 焼 101 塩さば 102 さば聞き干し 103 しめさば 104 さより 109 さわら 生 110 焼 111 さんま 生 112	ふ ふぐ (とらふぐ) 158 ぶり 生 162 焼 163 ほ ほっけ 167 塩ほっけ 1954 開き干し 168 ほや 264 ま まぐろ類 きはだ 171 めばち (ばち) 1956 トロ 175 ます(さくちます) 生 177 まながつお 180 む むつ 生 182 煮 183 め めばる 184 わ わかさぎ 生 190 佃煮 191 あめ煮 192 ◆魚の中骨 乾 78	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 茹 317 (※2.3倍) 水煮缶詰 320 いんげん豆 茹 322 (※2.3倍) ↑ 煮豆(※#金む) 323 (金味 手に.) 76, 天編、鹿豆 8む) 枝豆 茹 344 冷凍 1758 えんどう豆 茹 326 (※2.2倍) 塩豆 331 おたふく豆 339 グリンビース 茹 328 冷凍 330 缶詰 329 そら豆 茹 337 黒豆 (大豆と同じです)	<ul> <li>牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000</li> <li>リプロース 脂身つき 生 2006 焼 2007</li> <li>焼 2008</li> <li>脂身なし 2009</li> <li>サーロイン</li> <li>脂身つき 生 2012</li> <li>ばら 脂身つき 2015</li> <li>もも 脂身つき 2016</li> <li>脂身つき 2016</li> <li>脂身つき 2016</li> <li>塩身つき 2017</li> <li>焼 2018</li> <li>茲 2019</li> <li>ヒレ 2028</li> <li>ローストビーブ 488</li> <li>ひき肉 476</li> <li>合挽き肉(牛・豚半々) 566</li> <li>スジ(()) 差 2043</li> <li>レバー 479 タン(舌) 477</li> <li>ハツ(心臓) 478</li> <li>マメ(腎臓) 480</li> </ul>	砂肝 607 軟骨 2107 そ いのしし 脂つき 493 の 馬(さくら肉) 赤肉 496 かも 真晦 皮なし 498 合晦 皮つき 2098 くじら 赤肉 500 鹿 赤肉 2049 マトン ロース 脂つき 507 ラム ロース 脂つき 508	あしたば 生 702 茹 703 お おかひじき 生 708 茹 709 オクラ 生 823 茹 824 か かいわれ大根 798 かぶの葉 生 711 茹 712 西洋かぼちゃ 生 715 茹 716 冷凍 1763 き 京菜(水菜) 生 720 茹 721 く クレソン 776 こ こごみ 795 小松菜 生 722 茹 723 さ サラダ菜 741 さんとう菜 生 846 茹 847 し しそ 葉 727	<ul> <li>根みつば生 779 茹 780 赤みつば生 781 茹 782</li> <li>夢キャベツ生 911 茹 912</li> <li>モロヘイヤ生 813 茹 1803</li> <li>レタス 877 後色野葉 リーフレタス 815 サニーレタス 814</li> <li>助うドサラ*(トワラ) 1808</li> <li>わけぎ生 790 茹 791</li> </ul> 後色野菜 あ アスパラガス生 816 茹 817 おりイナスペラガス生 816 茹 817 おりイナスペラガス 缶詰 818 うど 水さらし 822 え さやえんどう 生 704
田作り 41 しらす干し(半乾燥)40 かまあげ(微乾燥)1895 いか蟹 いか 生 229 炭 231 ほたるいか 茹 1975 干しするめ 232 さきいか 233 塩辛 236 う うなぎ かば焼 51 白焼き 50 うに 生 237 うまづらはぎ 52 え、えび類 甘えび 240 伊勢えび 241 車えび 生 242 茹 243	このしろ 甘酢酸 91 さけ 生 92 煮 1916 焼 1917 新巻さけ 生 93 焼 94 キングサーモン 1926 スモークサーモン 97 塩ざけ 95 イクラ 1918 すじこ 98 さば 生 99 煮 100 焼 101 塩さば 102 さば聞き干し 103 しめさば 104 さより 109 さわら 生 110 焼 111 さんま 生 112 焼 113	<ul> <li>ふぐ (とらふぐ) 158</li> <li>ぶり生 162 焼 163</li> <li>ほっけ 167</li> <li>塩ほっけ 1954</li> <li>開き千し 168</li> <li>ほや 264</li> <li>まぐろ類</li> <li>きはだ 171</li> <li>めばち (ばち) 1956</li> <li>トロ 175</li> <li>ます(さくらます) 生 177</li> <li>焼 1915</li> <li>まながつお 180</li> <li>む むっ 生 182</li> <li>煮 183</li> <li>めばる 184</li> <li>わかさぎ 生 190</li> <li>佃煮 191</li> <li>あめ煮 192</li> <li>◆魚の中骨 乾 78</li> <li>12葉素豆(こん 参考: 100-000)</li> </ul>	さつま揚げ 312 焼き竹輪 306 つみれ 309 はんべん 311 豆・豆製品 小豆 茹 317 (※2.3倍) 水煮缶詰 320 いんげん豆 茹 322 (※2.3倍) ↑ 煮豆(※巻ない) 323 (全時.平仁. 3 平6.大紙, 庶豆 念む) 枝豆 茹 344 冷凍 1758 えんどう豆 茹 326 (※2.2倍) 塩豆 331 おたふく豆 339 グリンビース 茹 328 冷凍 330 缶詰 329 そら豆 茹 337 黒豆 (大豆と同じで干) 大豆 乾(炒り大豆) 341	牛 肩 脂身つき 1999 脂身なし 2000 リプロース 脂身つき 生 2006 焼 2007 菇 2008 脂身なし 2009 サーロイン 脂身つき 生 2012 はち 脂身つき 2015 もち 脂身つき 2015 もち 脂身つき 2016 脂身なし 生 2017 焼 2018 菇 2019 ヒレ 2028 ローストピーフ 488 ひき肉 476 合挽き肉(牛・駅半々) 566 スジ(健) 菇 2043 レバー 479 タン(舌) 477 ハツ(心臓) 478 マメ(腎臓) 480 ミノ(第1智) 菇 485	<ul> <li>砂肝 607 軟骨 2107</li> <li>そ いのしし 脂つき 493 の 馬(さくら肉) 赤肉 496</li> <li>かも 真略 皮なし 498 合鴨 皮つき 2098</li> <li>くじら 赤肉 500</li> <li>鹿 赤肉 2049</li> <li>マトン ロース 脂つき 507</li> <li>ラム ロース 脂つき 508</li> </ul> 第9           海卵 614           厚焼き卵 2120           だし巻き卵 621           卵豆腐 620           うずら卵 木素缶詰 613           ビータン 611	<ul> <li>あしたば 生 702 茹 703</li> <li>お おかひじき 生 708 茹 709</li> <li>オクラ 生 823 茹 824</li> <li>か かいわれ大根 798</li> <li>かぶの葉 生 711 茹 712</li> <li>西洋かぼちゃ 生 715</li> <li>西洋かぼちゃ 生 715</li> <li>右 716</li> <li>奈葉(水葉) 生 720 茹 721</li> <li>く クレソン 776</li> <li>こ ごみ 795</li> <li>小松菜 生 722</li> <li>茹 723</li> <li>さ サラダ葉 741</li> <li>さんとう菜 生 846</li> <li>広 847</li> <li>し しそ 葉 727</li> <li>春菊 生 728</li> </ul>	根みつば生 779 茹 780 来みつば生 781 茹 782 ガ 782 あ 782 む 782 む 782 む 911 茹 912 む モロヘイヤ生 813 茹 1803 れ レタス 877 映色野葉 リーフレタス 815 サニーレタス 814 つ かり付う (4555) 1808 む わけぎ生 790 茹 791 <b>淡色野菜</b> あ アスパラガス 生 816 茹 817 おり付ブスパラガス 生 816 ガ 817 おり付ブスパラガス 生 816 ガ 817 おり付ブスパラガス 生 816 ガ 817 おり 75 5 ど 木さらし 822 え ざやえんどう 生 704

カリフラワー 生 827	れ レタス 877	禅棄 1052	エリンギ 1179	中華あんまん 1211	砂糖 上白 1353	焼酎 甲類 35% 1431	大福もち 1486
茹 828	1-7 815 f=- 814 ₩黄色	夏みかん 1054	きくらげ 茹 黒 1156 (0-10倍)		馬砂糖 1351	乙類 25% 2190	どら焼 1490
かんびょう 茹 830 (※5.3倍)		は パインアップル 1055	自 1158 (※15倍)		はちみつ 1361	梅酒 1438	ねりきり 1491
き キャベツ 生 833	茹 898	缶詰 1058	あらげ 1860 (※4.9倍)				
					メープルシロップ 1362	ワイン 白 1429	くずまんじゅう 1493
茹 834	わわらび生 927	はっさく 1060	椎茸 生 1159	麺類 参考:1玉の重さ	ジャム いちご 1816	赤 1430	蒸しまんじゅう 1495
きゅうり 836	茹 928	バナナ 1062	茹 1160	うどん・中華麺の 茹は 200g	マーマレード 1828	ジン 1436	最中 1496
こ ごぼう 生 844	漬物	ひ 日向夏 1066	干し推茸 菇 1162 (※5.7倍)	中華麺の 孫は 150g	ブルーベリー 1370	ウオッカ 1435	ゆべし 1497
薪 845	/真书》	びわ 1067	なめこ 生 1165		トマトケチャップ 1384	ウイスキー 1433	羊羹 練り 1498 蒸し 1500
さ さやいんげん 生 819	う 梅干し 塩漬 952	ふ ぶどう 1068	截 1166	うどん 夢 1220 (*注幕1.8日)	2-3 1385	ブランデー 1434	木羊羹 1499
茹 820	調味液 1819	干しぶどう 1069	ひら茸生 1169				
				学校給食用 1221	ピューレー 886	甘酒 1452	和干菓子
し しし唐辛子 生 848	お オリーフ ビクルス グリーン 1824	ジュース 濃縮還元 1850	茹 1170	そば 茹 1280 (や主味1.9日)	ペースト 887	紹興酒 2189	おこし 1505
油炒め 849	かかぶ 葉 塩漬 955	果汁10% 1072	しめじ 生 1163	そうめん 茹 1226 「輝2.6日	ソース ウスター 1381		芋かりんとう 1503
しょうが 852	ぬか漬 956	ブルーベリー 1074	茹 1164	中華類 (金2.7倍)	濃厚 1383	* 7 *	かりんとう 黒 1506
しろうり 853	楼 塩漬 957	ブルーン 生 1837	舞茸 生 1172	荀(ラージ) 1228 (キ1.9ほ)	オイスターソース 1404	菓子類 ・頭気食品で代用して下さい	自 1507
す ずいき 茹 855	ぬか渡 958	<b>第</b> 1044	费 1173	高(焼そば) 1229	油脂 サラダ油 1405	アイスクリーム	ちくがん 1504
千しずいき 茹 857	き きゅうり 塩漬 960	文旦 1075	マッシュルーム生 1174		termine to the second second		
			The Set Set State State State State States and States States	スパゲティ(マヤル=) 茹 1241	大豆油 2140	アイスクリーム 普通脂肪 649	衛生ボーロ 1510
(事7.6倍)	Manager and the second start of the second sta	ほ ぼんかん 1077	茹 1175	カップメン (※2.4%)	しそ油 2303	ラクトアイス 普通脂肪 651	スナック菓子
ズッキーニ 943	ピクルス 酢漬 962	ま マンゴー 1079	水煮缶詰 1176	여기 이야지 않았다. 그는 것은 것은 것이 같이 많이	オリーブ油 2136	ソフトクリーム 653	小麦粉系スナック 1546
せ セロリー 859	乳酸発酵 963	み みかん 1009	松茸 1177	中華風翅 1238 0	ごま油 2137	ケーキ	ポテトチップス 1335
ぜんまい 茹 861	京菜(水菜) 塩漬 964	みかん缶詰 果肉 1014		焼きそば糖 1239 提	ラード 1408	797 104 1523	コーンスナック 1544
干しぜんまい 茹 863	さ ザーサイ 965	め メロン 温室 1081	■黄群	和服麵 1647 重	パター 1411	Va-11-A 1526	ポップコーン 1551
	L L1120 984	武地 1082	and the second se		EXCLUSION CONTRACTOR AND A DOCTOR		
			穀類·調理加工品	ぎょうざの皮 1294 🚆	マーガリン 1410	ショートケーキ(ロールケーキ) 2281	その他
た 大根 生 1769 大根 864	しょうが 酢漬 967	も桃 1083		しゅうまいの皮 1651	ビーナッツバター 397	スポンジ・ケーキ 2165	あめ玉 1502 ガム 2181
成わき 茹 1770 良っき 865	甘酢漬 1768	缶詰 1086	衣 フライ衣 1292	ふ生ふ 1243	クリーム 生州ーム 630	ハウーケーキ(ハウントケーキ,マトレース)	キャラメル 1552 数と読皮
切干大根 戻し 867 (※5倍)	た 大根 ぬか漬 972	ゆゆず 果汁 1089	天ぷら衣 1293	竹輪ふ 1247	コーヒー用 液 2128	2167	ドロップ 1553 を除くと
たけのこ 茹 870	たくあん 塩押し 1771	り りんご 1091	ごはん 炊き上がり(※約2.2倍)	焼きふ 戻し 1246 (※10倍)	粉 2130	チーズケーキ ヘイクト 1528	栗 甘露素 1482 中身は
メンマ 塩抜き 872	干し 973	ジュース 濃縮還元 1858	精白米100% 1257	コーンフレーク 1285	ドレッシング	VT 1529	甘栗 1483 - 80%
たまねぎ 生 873	高葉漬 980	果計30% 1094	玄米100% 1254		ノンオイル和風 2216	****** 1539	栗 茹 384 雅実師
苗 875	ななす 塩漬 981	れ レモン 全果 1098	胚芽米100% 1258				
		The second se		芋類	フレンチ 1391	<b>ワッフル カスタート 入り</b> 1538	シャーペット 1563
たらの芽生 739	みか渡 982	果汁 1099	麦100% 1187	the second se	サウザンアイランド 2217	(-x)) -+7 1532	ゼリー オレンジ 1530
茹 740	奈良漬 969		半つき米 1255	さつま芋 生 1323	マヨネーズ 2218	ケーキトーナツ 1533	ミルク 1537
と とうがん(冬瓜) 生 1774	の 野沢菜 塩漬 985	海藻・こんにゃく	七分つき米 1256	屬 1324	コンソメ 顕形 1350	スイートホーテト 2276	プリン 1524
	調味液 986	神楽 こんにやく	強化米 0.3%入り 1260	焼 1325	カレー粉 1414 参考:1人分1	せんべい	マシュマロ 1554
トマト 882	は 白菜 塩漬 988	あらめ 戻し 1110 (※6.5倍)	かゆ 全粥 1261	千し芋 1326	カレー園形が 1415 20 g	南部せんべい ごま 1517	19416 1004
ホール缶詰 883	キムチ 989	<b>昆布</b> 戻し 1126 (※4倍)	The second se		20 g		and a second second
			五分粥 1263	里芋 生 1327	ハヤシルウ 1387 20g		■大塚商品
トマトジュース 884	ふ 掘神遺 978	刻み昆布戻し 1120 (※5.7倍)	ビーフン 戻し 1272 (※2.5倍)	煮 1328	グラームシチューの素 1388 ····· 20 g	揚げせんべい 1520	オロナミンC(1本120m1) 1567
ミニトマト 801 縁貨色野堂	ら らっきょう 甘酢漬 995	とろろ昆布 1121	赤飯 1267	冷凍 1692		甘辛せんべい 1521	ファイブミニ(1本100ml) 1583
トマピー 1792 緑美色野菜	わわさび濱 996	工乾燥車量で記人	もち 1266	長芋 生 1348	SHAT D	塩せんべい 1522	7717"2=7"73 1585
ななす生 889		塩昆布 1122	きりたんぽ 1270	煮 1349	嗜好品	あられ 1519	ポカリスエット 1589
茹 890	m 44	個煮 1123	19 白玉粉 1269	じゃが芋 生 1331	兼 設出度 ( せん茶 1444	八つ橋 1513	スゴイダイズ(1本125a1) 2271
に にがうり 生 891	果物 ・皮などの廃業部分は入れない	わかめ (地蔵品がほとんどです!)					
the second s	A 12-46-4-11 002			蒸 1332	夏の東き 玄米茶 1448	ピスケット・チョコレート	野菜の戦士(1本100g)
論炒め 892	あ アボカド 997	塩碱 塩抜き 1146	道明寺粉 1678	煮 1333	ではあり ウーロン茶 1449	クラッカー 1542	黄野菜 飲むタイブ 2251
にんにく 893	い いちご 1001	茎わかめ 塩抜き 1147	かたくり粉 1340	コロッケ(冷凍含む)	<sup>主せん</sup> 紅茶 1450	サブレ 1543	赤野菜 飲むすイブ 2252
ね ねぎ(長ねぎ) 894	いちじく 生 1002	めかぶわかめ 1879	小麦粉 薄力粉 1189	クリームコックケ 1336	麦茶 1461	プレッツェル 2171	緑野菜 飲む タイブ 2284
は 白葉 生 895	乾 1003	ひじき 戻し 1135 (※7倍)	強力粉 1192	\$* 71-3077 1337	抹茶 1443 一般末重量で肥入	パイ 1547	カロリーメイト
茹 1786	いよかん 1005	もずく 1140	あっトケーキ用約 1290	コロックは重量の1割程度	コーヒー 浸出液 1455	ビスケット(クッキー) 1550	プロック ←参考:2本で40g
はつか大根(ラディッシュ) 900	う うり(主くわうり) 1078	のり一軽いのマグラムに注意	バン粉 乾燥 1653	の油(1405)を加えて下さい	毌 1457	\$n*-929*fast-1 1557	f-X'# 1613 74-7# 1614
ひピーマン	お オレンジ パレンシア 1020	焼きのり 1107	パン		16.9 BR 1918 B		
				フレンチフライト ホット 1338	<u>影考:粉末1人分1</u>	ミルクチョコレート 1556	チョコレート株 1615 メーフ・ル株 2311
青生 903 油炒め 904	ジュース 濃縮遭元 1021	味付けのり 1108	食パン 1194	<b>ポテトチップス 1335</b>	4225213-t- 1456 2g		缶 コーミー味(1缶200m1) 1617
黄生 1790 油炒め 1791	果社50% 1827	青のり 素干し 1105	学校給食用 1195	春雨 緑豆 茹 1343 (※5.3倍)	= = 7 € a7 1453 4g	甘納豆 いんげん豆 2151	ゼリー アップル株(1鉄212g) 2262
赤 生 1788 W黄色野菜	果汁30% 1022	あまのり 干し 1106	コッペパン 1196	普通 茹 1345 (※3.3倍)	ミルクココア 砂糖入り 1454 15g	生八つ橋 あん入り 1468	SOY JOY ~ 参考:1本30g
ふ ふき 茹 907	か 柿 甘がき 1023	岩のり 素干し 1111	学校給食用 1197	くずきり 茹 1703 (+ 2.5倍)	乳飲料 コーヒー 628	今川焼(たい焼) 1469	V-X*27-E25* 2293
ふきのとう 生 768	干し柿 1025	佃煮 1137	ライ麦パン 1200		フルーツ 629	ういろう 1470	7/3"-33777 2300
茹 769	き キウイフルーツ 1028	とさかのり 赤 1132	ぶどうパン 1201		乳酸菌飲料	550765 1471	
みみょうが 913	きんかん 1029			調味料類			7 A-VFe7 77 2305
		青 1133	ロールパン 1202	1901004901-0008-00	乳製品(ヤクルトタイプ) 642	かしわもち 1472	ザ・カルシウムー参考:2枚で10g
も もやし 生 916		角寒天 1130 … 乾燥重量で記入	フランスパン 1199	みそ <u></u>	殺菌乳製品(カルビスタイプ) 643	カステラ 1473	パニラ 2267
	く グレープフルーツ 1034	1	N	淡色辛みそ 1397	↑原液量を記入	かるかん 1475	ネイチャーメイド(1粒=let+a)
茹 917	ジュース 濃縮還元 1832	ところ天 1129	クロワッサン 1203	Defer Try & Abort			
		ところ天 1129 こんにやく 1150	イングリッシュマフィン 1640	赤色辛みそ 1398	非乳製品 2131		
茹 917	ジュース 濃縮還元 1832	こんにゃく 1150		赤色辛みそ 1398	炭酸飲料 1458	ぎゅうひ 1477	マルチピタミン 1604
茆 917 アルファルファ 920 大豆もやし 生 914	ジュース 濃縮遺元 1832 果汁20% 1036	2041 M (2011) 2014 (2014) (2014) 2014	イング ダッシュマフィン 1640 ナン 1641	赤色辛みそ 1398 甘みそ(白みそ) 1396	炭酸飲料 1458 野菜ジュース・フルー	ぎゅうひ 1477 きんつば 1478	マルチピタミン 1604 マルチピタミン&ミネラル 2282
茹 917 アルファルファ 920 大豆もやし 生 914 茹 915	ジュース <b>漫縮</b> 還元 1832 果汁20% 1036 さ さくらんぼ 国産 1015 米国産 1016	こんにゃく 1150 しらたき 1151	イングリッシュマフィン 1640 ナン 1641 あんぱん 1206	赤色辛みそ 1398 甘みそ(白みそ) 1396 麦みそ 1399	炭酸飲料 1458 野菜ジュース・フルー	ぎゅうひ 1477 きんつば 1478 草もち 1479	マルチビタミン 1604 マルチビタミン&ミネラル 2282 ビタミンBコンプレックス 1598
菇 917 アルファルファ 920 大豆もやし 生 914 菇 915 や 野菜100%ジュースは	ジュース 養縮還元 1832 果汁20% 1036 さ さくらんぼ 国産 1015 米国産 1016 す すいか 1041	こんにゃく 1150 しらたき 1151	イングリッシュマフィン 1640 ナン 1641 あんぱん 1206 クリームパン 1207	赤色辛みそ 1398 甘みそ(白みそ) 1396 麦みそ 1399 豆みそ 1400	炭酸飲料 1458	ぎゅうひ 1477 きんつば 1478 草もち 1479 串団子 あん 1480	マルチピタミン 1604 マルチピタシン&ミネラル 2282 ピタミンBコンプレックス 1598 ピタミンC (250mg) 1591
苗 917 アルファルファ 920 大豆もやし生 914 岳 915 や 野菜100%ジュースは トマドンクスジュースで代用 885	ジュース 養縮還元 1832 果汁20% 1036 さ さくらんぼ 国産 1015 米国産 1016 す すいか 1041 すだち 果汁 1042	こんにゃく 1150 しらたき 1151 茸類	イングリッシュマフィン 1640 ナン 1641 あんぱん 1206 クリームパン 1207 ジャムパン 1208	赤色辛みそ 1398 甘みそ(白みそ) 1396 麦みそ 1399 豆みそ 1400 金山寺みそ 1401	炭酸飲料 1458 コーラ 1459 サイダー 1460 野菜ジュース・フルー ウジュースは野菜・ 果物の礎を参照	ぎゅうひ 1477 きんつば 1478 草もち 1479 車団子 あん 1480 醤油 1481	マルチビタミン 1604 マルチビタミン&ミネラル 2282 ビタミンBコンプレックス 1598
<ul> <li>菇 917</li> <li>アルファルファ 920</li> <li>大豆もやし 生 914</li> <li>蓋 915</li> <li>や 野菜100%ジュースは</li> <li>トマドミックスジュースで代用 885</li> <li>ヤングコーン 947</li> </ul>	ジュース 濃縮還元 1832 果汁20% 1036 さ さくちんば 国産 1015 米国産 1016 す すいか 1041 すだち 果汁 1042 すもも 1043	こんにやく 1150 しらたき 1151 <b>茸類</b> えのき茸 生 1152	イングリッシュマフイン 1640 ナン 1641 あんぱん 1206 クリームパン 1207 ジャムパン 1208 チョココロネ 1209	赤色辛みそ 1398 甘みそ(白みそ) 1396 麦みそ 1399 豆みそ 1400	炭酸飲料 1458 野菜ジュース・フルー	ぎゅうひ 1477 きんつば 1478 草もち 1479 串団子 あん 1480	マルチピタミン 1604 マルチピタシン&ミネラル 2282 ピタミンBコンプレックス 1598 ピタミンC (250mg) 1591
苗 917 アルファルファ 920 大豆もやし生 914 岳 915 や 野菜100%ジュースは トマドンクスジュースで代用 885	ジュース 養縮還元 1832 果汁20% 1036 さ さくらんぼ 国産 1015 米国産 1016 す すいか 1041 すだち 果汁 1042	こんにゃく 1150 しらたき 1151 茸類	イングリッシュマフィン 1640 ナン 1641 あんぱん 1206 クリームパン 1207 ジャムパン 1208	赤色辛みそ 1398 甘みそ(白みそ) 1396 麦みそ 1399 豆みそ 1400 金山寺みそ 1401	炭酸飲料 1458 コーラ 1459 サイダー 1460 野菜ジュース・フルー ウジュースは野菜・ 果物の礎を参照	ぎゅうひ 1477 きんつば 1478 草もち 1479 車団子 あん 1480 醤油 1481	マルチピタミン 1604 マルチピタシン&ミネラル 2282 ピタミンBコンプレックス 1598 ピタミンC (250mg) 1591 ピタミンC (600mg) 1599