

参考資料3

主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ一覧

つ(SV) サイズ 料理区分別		料理区分別「つ(SV)」*1サイズ(いずれも主材料の栄養素量による)					
		1	1.5	2	3	4	5
		No 料理名	No 料理名	No 料理名	No 料理名	No 料理名	No 料理名
主食	米類(めし) (15料理)	1 白がゆ 2 ご飯・S(茶碗軽<1杯分) 3 おにぎり(1個分)	4 ご飯・M(茶碗1杯分)	5 ご飯・L(茶碗大盛り1杯分) 6 エビピラフ(副菜, 主菜) 7 すし(にぎり)* (主菜) 8 親子丼(副菜, 主菜) 9 天丼*(主菜) 10 ビビンバ*(副菜, 主菜) 11 うな重*(主菜) 12 チキンライス***(主菜) 13 チャーハン*(副菜, 主菜) 14 カレーライス***(副菜, 主菜) 15 カツ丼***(副菜, 主菜)			
	パン類 (11料理)	16 食パン(6枚切り) 17 ぶどうパン 18 トースト(6枚切り) 19 食パン(4枚切り) 20 ロールパン(2個) 21 調理パン 22 トースト(4枚切り) 23 ピザトースト(牛乳・乳製品) 24 クロワッサン(2個)● 25 ハンバーガー●(主菜) 26 ミックスサンドイッチ***(副菜, 主菜, 牛乳・乳製品)					
	めん類 (9料理)	31 マカロニグラタン(牛乳・乳製品) 33 焼きそば(副菜, 主菜)		27 かけうどん* 28 ラーメン* 29 チャーシューメン*(副菜, 主菜) 30 ざるそば* 32 スパゲッティ(ナポリタン)(副菜) 34 天ぷらうどん*(主菜) 35 天津麺***(主菜)			
	その他穀物食品 (2料理)	36 たこ焼き(主菜) 37 お好み焼き●(副菜, 主菜)					
副菜 ※2	野菜 (24料理)	38 冷やしトマト 39 ほうれん草のお浸し 40 にんじんのバター煮 41 春菊のごまあえ 42 茹でブロッコリー 43 小松菜の炒め煮 44 かぼちゃの煮物 46 根菜の汁 47 きゅうりのもろみ添え 48 きゅうりとわかめの酢の物 49 キャベツのサラダ 50 レタスときゅうりのサラダ 51 野菜スープ 52 枝豆 53 なます 54 きんぴらごぼう 55 切り干し大根の煮物 56 コーンスープ 58 もやしにら炒め 61 野菜の天ぷら		45 ほうれん草の中国風炒め物 57 野菜の煮しめ 59 なすのしぎやき 60 キャベツの炒め物			

料理区分別		つ(SV) サイズ											
		料理区分別「つ(SV)※1」サイズ(いずれも主材料の栄養素量による)											
		1	1.5	2	3	4	5						
		No	料理名	No	料理名	No	料理名	No	料理名	No	料理名		
副菜 ※2	いも類 (7料理)	62	じゃが芋のみそ汁			63	里芋の煮物						
		64	ポテトフライ			67	じゃが芋の煮物						
		65	ふかし芋			68	コロッケ						
		66	ポテトサラダ										
	大豆以外の豆類	69	うずら豆のゆめ煮										
	きのこ類	70	きのこのバター炒め										
	海藻類 (2料理)	71	海藻とツナのサラダ										
	72	ひじきの煮物											
主菜	肉類 (13料理)	73	ウィンナーのソテー			74	焼きとり	76	鶏肉のから揚げ●	85	すき焼き●* (副菜)	82	ビーフステーキ●
		75	ロールキャベツ (副菜)			77	ギョーザ (副菜)	78	豚肉のしょうが焼き●				
		79	肉じゃが (副菜)			81	クリームシチュー (副菜、牛乳・乳製品)	80	トンカツ●				
	魚類 (12料理)					83	ハンバーグ (副菜)	84	酢豚● (副菜)				
						86	さしみ	88	たたき				
						87	干物	90	魚のムニエル				
						89	さけの塩焼き						
						91	煮魚						
						92	さんまの塩焼き						
	卵類 (4料理)					93	魚の照り焼き						
					94	南蛮漬							
大豆・大豆製品 (4料理)					95	おでん* (副菜)							
					96	魚のフライ							
牛乳・乳製品					97	天ぷら (盛り合わせ)● (副菜)							
					98	茶碗蒸し	100	卵焼き					
果物					99	目玉焼き	101	スクランブルエッグ (オムレツ)					
					102	冷奴	104	がんもどきの煮物 (副菜)					
					103	納豆	105	麻婆豆腐					
					106	ヨーグルト	108	牛乳					
					107	プロセスチーズ (スライスチーズ)							
					109	桃							
					110	みかん							
					111	りんご							
				112	梨								
				113	ぶどう								
				114	かき								

※1 1つ(SV)の基準値は、炭水化物40g、たんぱく質6g、野菜量70g、カルシウム100mg、果物量100g

※2 料理は食材料の区分ごとに、低カロリーのものから高カロリーのものへと番号を付している。

なお、副菜の「野菜」は、緑黄色野菜、淡色野菜の区分に分け(点線(----)はその区分を示し、点線より上側No.38~45は緑黄色野菜、下側No.46~61は淡色野菜を示す。)た上でカロリー順に整理した。

※3 脂質2.0g以上含む料理については●、食塩相当量3g以上含む料理については☆マークを付している。

※4 ()は、複合的料理の組み合わせを表わしている。

参考資料4

主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ及び栄養素構成

番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」サイズ ^{※1} (いずれも主材料の栄養素値による)					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	※3・乳製品	果物														
1	主食	白がゆ	ご飯	1					142	2.4	0.4	30.8	35	2	0.3	0	0.03	0.01	0	0	0.2	0.0
2		ご飯・S (茶碗軽<1杯分)	ご飯	1					168	2.5	0.3	37.1	29	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.3	0.0
3		おにぎり (1個分)	ご飯	1					170	2.7	0.3	37.5	50	6	0.2	23	0.02	0.02	1	0	0.6	0.7
4		ご飯・M (茶碗1杯分)	ご飯	1.5					252	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0	0.03	0.02	0	0	0.5	0.0
5		ご飯・L (茶碗大盛り1杯分)	ご飯	2					336	5.0	0.6	74.2	58	6	0.2	0	0.04	0.02	0	0	0.6	0.0
6		エビピラフ	ご飯、タマネギ、マッシュルーム、エビ	2	1	1			475	13.0	9.2	81.3	245	32	1.4	57	0.12	0.09	4	72	1.9	2.2
7		ずし (にぎり)	ご飯、まぐろ、イカ、エビ、卵等	2		2			501	21.6	6.0	85.2	336	38	1.7	168	0.16	0.18	1	154	0.6	3.7
8		親子丼	ご飯、タマネギ、鶏肉、卵	2	1	2			511	20.3	6.4	88.5	455	53	1.6	93	0.14	0.33	8	232	2.1	2.5
9		天丼	ご飯、エビ	2		1			555	16.1	8.0	96.8	336	34	0.9	20	0.09	0.13	1	90	1.1	3.7
10		ビビンバ	ご飯、ほうれん草、大根、せんまい、牛蒡、卵	2	2	2			623	22.3	19.6	86.4	815	175	4.3	426	0.22	0.39	26	121	4.8	3.0
11		うな重	ご飯、うなぎ	2		3			633	24.6	17.4	88.6	358	131	1.1	1200	0.65	0.64	0	184	0.6	3.2
12		チキンライス	ご飯、鶏肉	2		1			652	14.1	24.5	88.1	421	29	1.6	116	0.18	0.13	11	52	2.4	3.2
13		チャーハン	ご飯、にんじん、しいたけ、ピーマン、ハム、卵	2	1	2			696	16.4	31.1	82.5	340	51	2.2	424	0.25	0.32	24	219	2.2	2.6
14		カレーライス	ご飯、ジャガイモ、玉ねぎ、にんじん、豚肉	2	2	2			761	21.6	24.9	108.2	841	58	2.1	430	0.72	0.21	30	45	4.4	3.7
15		カツ丼	ご飯、タマネギ、豚肉	2	1	3			865	34.1	32.5	97.9	637	64	2.6	110	0.91	0.53	7	314	2.5	3.6
16		食パン (6枚切り)	パン	1					158	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0	0.04	0.02	0	0	1.4	0.8
17		ぶどうパン	パン	1					215	6.6	2.8	40.9	168	26	0.7	0	0.09	0.04	0	0	1.8	0.8
18		トースト (6枚切り)	パン	1					218	5.6	9.1	28.0	60	19	0.4	42	0.04	0.03	0	17	1.4	0.9
19		食パン (4枚切り)	パン	1					238	8.4	4.0	42.0	87	26	0.5	0	0.06	0.04	0	0	2.1	1.2
20		ロールパン (2個)	パン	1					253	8.1	7.2	38.9	88	35	0.6	2	0.08	0.05	0	0	1.6	1.0

番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物														
21		調理パン	パン	1					283	5.8	14.8	31.5	74	26	0.8	20	0.06	0.07	0	27	1.5	1.2
22		トースト(4枚切り)	パン	1					297	8.4	10.4	42.0	90	27	0.5	42	0.06	0.04	0	17	2.1	1.3
23		ピサトースト	パン、チーズ	1			4		335	17.8	13.7	34.6	308	390	1.1	119	0.20	0.24	17	34	2.3	2.1
24		クロワッサン(2個)	パン	1					403	7.1	24.1	39.5	81	19	0.5	10	0.07	0.03	0	0	1.6	1.1
25		ハンバーガー	パン、合挽き肉	1		2			503	20.7	27.7	40.5	472	56	2.2	92	0.34	0.26	7	96	2.3	2.5
26		ミックスサンドイッチ	パン、キュウリ、レタス、ハム、卵、チーズ	1	1	1	1		545	20.8	28.7	49.6	279	186	1.6	186	0.22	0.29	15	166	2.9	3.2
27		かけうどん	うどん	2					404	13.4	1.4	78.4	361	41	1.2	6	0.11	0.12	1	3	2.6	5.6
28		ラーメン	中華麺	2					426	20.4	4.8	70.1	588	80	3.7	108	0.14	0.55	5	105	3.5	3.6
29	主食	チャーシューメン	中華麺、めんま、青菜、豚肉	2	1	1			431	22.5	4.0	72.8	751	102	1.6	102	0.90	0.26	14	15	4.2	5.5
30		ざるそば	そば	2					432	16.0	3.1	85.3	191	35	2.7	14	0.17	0.09	1	0	6.2	3.2
31		マカロニグラタン	マカロニ、牛乳、チーズ	1			2		450	17.6	18.3	50.8	404	217	1.3	116	0.28	0.32	12	46	2.2	2.5
32		スパゲッティ(ナポリタン)	スパゲッティ、タマネギ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	2	1				518	18.6	9.8	85.3	486	66	2.1	319	0.35	0.18	26	11	5.2	2.2
33		焼きそば	中華麺、キャベツ、タマネギ、にんじん、ピーマン、豚肉	1	2	1			539	18.6	17.2	74.8	617	84	2.2	326	0.46	0.16	44	27	6.4	1.8
34		天ぷらうどん	うどん、エビ	2		1			638	21.8	18.6	88.6	472	56	1.4	23	0.14	0.17	2	106	3.0	4.9
35		天津麺	中華麺、卵	2		2			680	31.7	24.7	76.5	745	120	5.1	174	0.28	0.95	9	423	5.4	4.6
36		たこ焼き	小麦粉、たこ、卵	1		1			324	11.9	8.7	46.5	215	43	1.9	74	0.11	0.17	1	137	1.9	1.3
37		お好み焼き	小麦粉、キャベツ、山芋、豚肉、イカ、さくらエビ	1	1	3			547	25.1	25.4	50.1	581	116	2.4	105	0.34	0.34	20	340	2.8	2.3
38		冷やしトマト	トマト		1				19	0.7	0.1	4.7	210	7	0.2	90	0.05	0.02	15	0	1.0	0.3
39		ほうれん草のお浸し	ほうれん草		1				22	2.8	0.4	2.9	576	41	1.8	560	0.09	0.17	28	2	2.2	0.6
40	副菜	野菜	にんじんのバター煮			1			72	0.5	3.3	10.7	212	21	0.2	1001	0.03	0.03	3	8	1.9	0.5
41		春菊のごまあえ	春菊			1			80	3.9	4.4	8.2	423	194	2.2	600	0.16	0.16	15	0	3.4	1.0
42		茹でブロッコリー	ブロッコリー			1			93	3.7	7.6	4.3	291	33	0.9	110	0.12	0.17	96	15	3.5	0.3

番 号	料理 区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV) ^{※1} 」サイズ (いずれも主材料の栄養素による)					エネ ルギー (kcal)	たんぱ く質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物 (g)	カリウ ム (mg)	カルシ ウム (mg)	鉄 (mg)	レチ ノール 当量 (μg)	ビタミ ンB1 (mg)	ビタミ ンB2 (mg)	ビタミ ンC (mg)	コレス テロール (mg)	食物纖 維総量 (g)	食塩 相当量 (g)			
				主食	副菜	主菜	中食・乳製品	果物																	
43	副菜	野菜	小松菜の炒め煮	小松菜、切り干し大根		1					100	1.6	6.2	10.1	585	147	2.5	312	0.08	0.10	24	0	2.8	1.2	
44			かぼちゃの煮物	かぼちゃ		1						124	2.2	0.3	28.5	598	19	0.5	660	0.07	0.09	43	0	3.5	1.0
45			ほうれん草の中国風炒め物	ほうれん草、もやし、たけのこ		2						212	4.9	17.1	8.9	600	53	2.0	513	0.11	0.25	29	63	3.0	1.4
46			根菜の汁	大根、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ		1						24	1.3	0.1	5.5	286	23	0.2	140	0.04	0.05	7	0	1.8	1.3
47			きゅうりのもろみ添え	キュウリ		1						29	2.2	0.9	3.6	234	33	0.8	44	0.03	0.03	11	0	1.4	0.9
48			きゅうりとわかめの酢の物	キュウリ、わかめ		1						31	3.3	0.3	5.1	186	67	0.3	92	0.04	0.04	8	24	2.0	1.0
49			キャベツのサラダ	キャベツ、キュウリ、にんじん		1						53	0.7	4.3	3.4	114	21	0.2	79	0.02	0.02	18	0	1.0	0.3
50			レタスときゅうりのサラダ	レタス、トマト、キュウリ		1						53	0.7	4.3	3.6	174	15	0.2	53	0.04	0.02	10	0	0.9	0.3
51			野菜スープ	キャベツ、タマネギ、にんじん、さやえんどう、セロリ		1						62	2.8	3.6	5.2	314	32	0.4	170	0.06	0.10	18	9	1.3	1.1
52			枝豆	枝豆		1						67	5.8	3.1	4.5	245	38	1.3	24	0.12	0.07	8	0	2.3	0.3
53			なます	大根、にんじん		1						94	4.2	5.5	6.1	242	22	0.4	283	0.05	0.07	7	13	1.3	1.5
54			きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん								101	1.7	4.6	13.1	247	44	0.6	149	0.05	0.04	2	0	3.9	0.6
55			切り干し大根の煮物	切り干し大根、しいたけ、にんじん		1						115	4.2	2.0	20.2	634	104	2.1	140	0.08	0.11	3	2	4.1	1.4
56			コーンスープ	スイートコーン、タマネギ		1						133	4.5	4.8	18.1	323	72	0.5	53	0.06	0.17	5	13	1.5	1.6
57			野菜の煮しめ	里芋、しいたけ、たけのこ、にんじん、れんこん、こんにゃく、ごぼう等		2						134	7.8	2.8	20.5	766	92	1.4	215	0.12	0.11	16	0	4.3	2.3
58			もやしにら炒め	もやし、にら、にんじん		1						193	4.4	17.0	3.3	170	14	0.4	131	0.15	0.08	9	14	1.4	1.0
59			なすのしぎやき	なす、ピーマン		2						207	3.2	13.9	17.1	337	39	1.0	37	0.06	0.07	27	1	3.4	1.8
60			キャベツの炒め物	キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン		2						213	5.2	17.3	10.3	403	55	0.6	227	0.18	0.11	54	14	3.5	1.3
61			野菜の天ぷら	かぼちゃ、さつまいも、大根、ししとうがらし、なす、れんこん		1						234	4.1	11.4	26.9	373	30	0.8	158	0.09	0.10	26	42	2.5	0.9
62			いも類	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋、タマネギ、わかめ		1					74	3.5	0.9	13.7	353	37	0.8	20	0.07	0.05	19	0	2.0	1.8
63				里芋の煮物	里芋、しいたけ、にんじん、さやいんげん		2						118	3.3	0.3	24.5	778	21	0.7	147	0.10	0.08	8	0	3.0

番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)※1」サイズ (いずれも主材料の栄養素値による)					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)
				主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物														
64	副菜	ポテトフライ	じゃが芋		1			122	1.6	5.1	17.6	410	3	0.4	0	0.09	0.03	35	0	1.3	0.6	
65		ふかし芋	さつまいも		1			131	1.2	0.2	31.2	490	47	0.6	5	0.10	0.03	20	0	3.8	0.0	
66		いも類	ポテトサラダ	じゃが芋、キュウリ、にんじん		1			169	4.6	11.8	11.3	306	14	0.7	159	0.17	0.08	29	31	1.1	1.0
67		じゃが芋の煮物	じゃが芋、タマネギ、にんじん		2			172	6.5	4.0	26.1	575	14	0.7	213	0.26	0.10	38	13	2.1	1.7	
68		コロッケ	じゃが芋、タマネギ		2			312	7.9	18.4	28.2	568	24	1.0	15	0.25	0.12	47	45	2.3	1.2	
69		大豆以外の豆類	うずら豆の含め煮	えんどう豆		1			109	4.3	0.5	22.0	174	13	1.0	1	0.14	0.03	0	0	3.5	0.1
70		きのこ類	きのこのバター炒め	えのきだけ、しいたけ、しめじ		1			73	2.0	6.7	4.2	232	2	0.6	42	0.11	0.22	3	17	2.7	0.3
71		海藻類	海藻とツナのサラダ	とさかのり、キュウリ、わかめ		1			67	4.7	4.5	3.7	161	67	0.6	60	0.02	0.04	3	9	2.6	1.0
72		ひじきの煮物	ひじき、にんじん		1			95	3.0	4.5	12.5	522	168	5.9	335	0.05	0.13	1	0	4.9	1.3	
73		ウィンナーのソテー	ウィンナー			1			183	6.2	15.9	3.8	138	6	0.5	17	0.13	0.07	16	26	0.5	1.1
74	焼きとり	鶏肉			2			205	13.1	10.5	9.2	293	16	0.5	30	0.07	0.16	6	74	0.7	1.4	
75	ロールキャベツ	豚肉、ベーコン、キャベツ、タマネギ		3	1			239	15.8	9.9	22.8	843	99	1.6	53	0.42	0.30	70	75	4.1	2.2	
76	鶏肉のから揚げ	鶏肉			3			298	17.5	20.2	7.5	342	16	0.8	63	0.09	0.20	6	98	0.4	1.3	
77	ギョーザ	豚肉、キャベツ		1	2			345	14.7	15.9	33.1	435	64	1.4	26	0.39	0.17	44	38	2.9	1.7	
78	豚肉のしょうが焼き	豚肉			3			345	18.3	25.3	6.4	415	21	0.9	8	0.65	0.26	14	69	0.7	1.4	
79	肉じゃが	牛肉、じゃが芋、しらたき、タマネギ		3	1			352	12.2	18.3	34.3	684	50	1.4	5	0.16	0.17	42	37	3.3	2.2	
80	トンカツ	豚肉			3			352	20.8	21.7	15.8	435	46	1.1	45	0.65	0.22	18	112	1.4	1.8	
81	クリームシチュー	鶏肉、じゃが芋、タマネギ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、牛乳		3	2	1		382	19.8	19.8	30.8	872	157	1.2	694	0.23	0.44	56	99	4.6	1.5	
82	ビーフステーキ	牛肉			5			399	29.4	28.4	2.8	625	23	4.0	73	0.16	0.40	8	106	0.9	1.4	
83	ハンバーグ	牛肉、豚肉、タマネギ、レタス		1	3			405	23.1	25.7	17.3	503	35	2.6	69	0.35	0.29	6	143	1.5	2.4	
84	酢豚	豚肉、タマネギ、にんじん、だしのこ、ピーマン		2	3			644	21.5	43.2	38.7	744	38	1.4	384	0.77	0.37	17	104	3.0	2.7	
85	すき焼き	牛肉、卵、豆腐、しらたき、春菊、しいたけ、ねぎ		2	4			668	28.2	44.3	30.9	652	197	3.8	303	0.20	0.54	11	298	4.7	3.8	

番号	料理区分	料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)※1」サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)		
				主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物																
86	主菜	魚類	さしみ	まぐろ、イカ			2				76	14.2	0.8	2.4	296	17	0.7	52	0.06	0.05	5	62	0.5	1.1
87			干物	かます			2				79	9.6	3.6	1.3	229	27	0.2	6	0.02	0.07	3	29	0.4	1.1
88			たたき	かつお			3				96	19.0	0.4	3.2	426	20	1.5	25	0.11	0.14	5	42	0.8	0.8
89			さけの塩焼き	さけ			2				119	13.4	6.7	0.1	192	10	0.2	14	0.08	0.09	1	38	0.0	1.1
90			魚のムニエル	さけ			3				192	17.3	11.0	5.2	376	27	0.8	109	0.16	0.21	40	62	1.5	1.0
91			鰯魚	さば			2				205	14.5	8.1	10.9	266	29	1.4	14	0.10	0.18	0	38	0.8	2.5
92			さんまの塩焼き	さんま			2				211	12.4	16.0	2.1	236	31	1.0	8	0.02	0.18	6	43	0.5	1.3
93			魚の照り焼き	ぶり			2				218	15.7	12.3	5.9	327	9	1.1	63	0.17	0.27	3	50	0.2	1.3
94			南蛮漬け	あじ			2				229	15.6	12.6	11.7	353	29	0.7	154	0.09	0.16	9	54	0.8	1.6
95			おでん	豆腐、さつま揚げ、ちくわ、大根、こんにゃく、里芋、ひき、ごぼう			4	2			236	16.8	5.7	30.5	1258	236	2.3	8	0.21	0.17	15	14	6.1	3.8
96	魚のフライ	たら			2				247	15.6	15.1	11.4	389	46	1.0	93	0.14	0.20	36	120	1.8	1.1		
97	天ぷら（盛り合わせ）	きず、イカ、エビ、大根、さつま芋、にんじん、しいたけ、ししとうからし			1	2			405	18.8	20.1	29.6	600	58	0.9	314	0.14	0.16	18	157	2.7	1.4		
98	茶碗蒸し	卵、鶏肉、かまぼこ			1				69	7.3	2.9	2.6	169	18	0.6	42	0.05	0.15	2	113	0.4	1.3		
99	卵類	目玉焼き	卵			1			112	6.2	9.2	0.2	65	26	0.9	75	0.03	0.22	0	210	0.0	0.5		
100		卵焼き	卵			2			150	9.5	8.8	6.0	178	45	1.4	113	0.05	0.33	3	315	0.3	1.0		
101		スクランブルエッグ（オムレツ）	卵			2			218	12.3	17.5	0.3	131	52	1.8	171	0.06	0.43	0	428	0.0	0.8		
102	大豆・大豆製品	冷奴	豆腐			1			95	8.7	4.6	4.2	286	72	1.5	19	0.16	0.08	2	2	0.7	0.9		
103		納豆	納豆			1			107	8.6	5.2	7.0	361	52	1.8	19	0.04	0.29	2	0	3.5	0.7		
104		がんもどきの煮物	がんもどき、大根、にんじん、香菊			1	2			176	10.4	10.8	9.9	369	196	2.5	355	0.06	0.07	8	0	2.3	1.5	
105	麻婆豆腐	豚肉、豆腐			2				230	16.7	13.4	9.6	450	194	2.0	4	0.42	0.15	1	19	1.0	2.1		
106	牛乳・乳製品	乳類	ヨーグルト	ヨーグルト			1			56	3.6	0.2	9.9	125	100	0.1	0	0.02	0.12	0	3	0.0	0.2	
107			フロセスチーズ（スライスチーズ）	チーズ			1			68	4.5	5.2	0.3	12	126	0.1	56	0.01	0.08	0	16	0.0	0.6	

番号	料理区分		料理名	主材料	料理区分別「つ(SV)」 ^{※1} サイズ (いずれも主材料の栄養素量による)					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステロール (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
					主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物														
108	牛乳・乳製品	乳類	牛乳	牛乳				2		134	6.6	7.6	9.6	300	220	0.0	78	0.08	0.30	2	24	0.0	0.2
109			桃	桃					1	40	0.6	0.1	10.2	180	4	0.1	1	0.01	0.01	8	0	1.3	0.0
110	果物	果実類	みかん	みかん					1	46	0.7	0.1	12.0	150	21	0.2	170	0.10	0.03	32	0	1.0	0.0
111			りんご	りんご					1	54	0.2	0.1	14.6	110	3	0.0	3	0.02	0.01	4	0	1.5	0.0
112			梨	梨					1	54	0.3	0.1	14.4	140	5	0.1	0	0.02	0.01	3	0	1.9	0.0
113			ぶどう	ぶどう					1	59	0.4	0.1	15.7	130	6	0.1	3	0.04	0.01	2	0	0.5	0.0
114			かき	かき					1	60	0.4	0.2	15.9	170	9	0.2	70	0.03	0.02	70	0	1.6	0.0

※1 網掛けしている欄は、脂質については20g以上、食塩相当量については3g以上を含む料理である。

※2 つ(SV)の基準値は、炭水化物40g、たんぱく質6g、野菜量70g、カルシウム100mg、果物量100g。

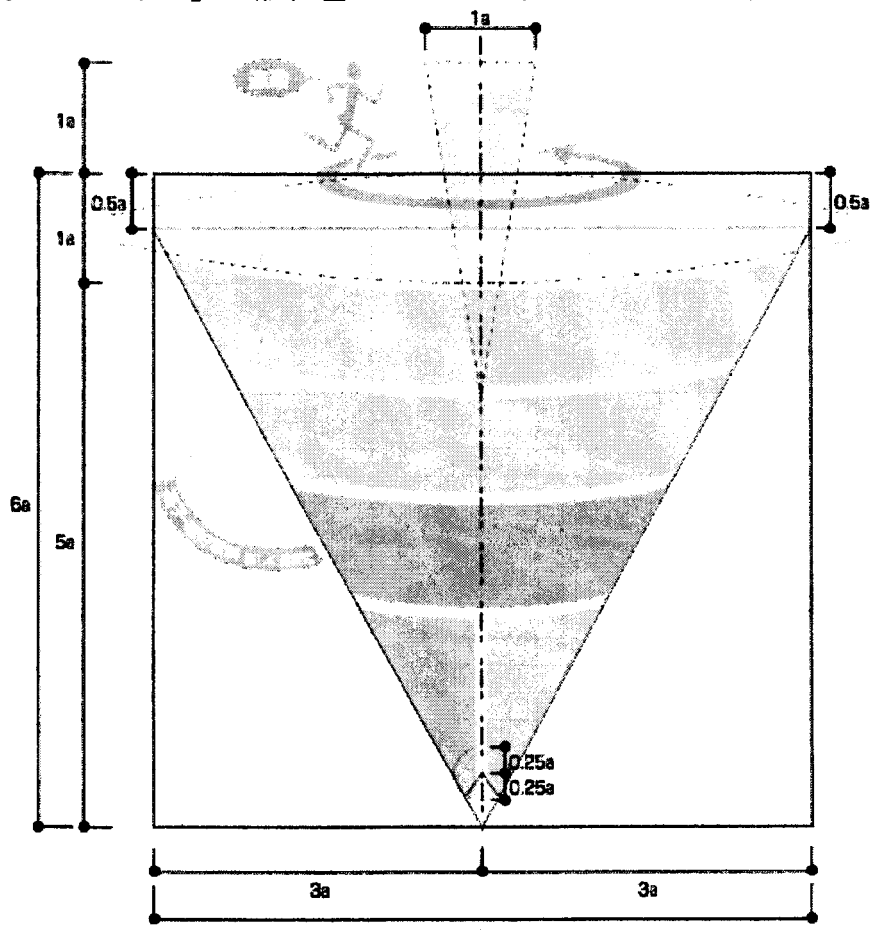
※3 「つ(SV)」の算出は、上記基準に照らし、1つ(SV)は2/3以上1.5未満、2つ(SV)は1.5以上2.5未満、3つ(SV)は2.5以上3.5未満、4つ(SV)、5つ(SV)も先と同様とした。

※4 食材料の重量は原則として生の重量とした(副菜重量の「つ(SV)」の算出に際し、乾物は戻した重量として扱った)。

※5 茶碗蒸しは本来主菜ではないが、多様な活用の状況を考慮して主菜に加えた。

参考資料5 「食事バランスガイド」のイラストの作図規程

(1) 「食事バランスガイド」の形、色については以下のとおりとする。



基本色

	C	M	Y	K
水分	35	0	20	0
コマ上面	2	2	48	8
主食	6	9	55	12
副菜	41	12	38	0
主菜	8	35	20	0
牛乳・乳製品	35	30	10	0
果物	42	10	3	8
運動・菓子・嗜好品	60	26	0	0

強調色

	C	M	Y	K
水分	56	0	14	0
コマ上面	0	20	67	0
主食	11	33	93	0
副菜	53	13	55	0
主菜	5	60	41	0
牛乳・乳製品	47	55	20	0
果物	67	25	20	0
運動・菓子・嗜好品	100	40	0	0

(2) 「食事バランスガイド」の字体について
 イラストにおいて、「食事バランスガイド」と表記する際には基本的にはロゴを使用することとし、ロゴが使用できない場合は、「丸フォークB」を用いて表記することとする。
 なお、文章内で食事バランスガイドと示す際には、この限りではない。