

■掲載料理・食品のサービングサイズ「つ(SV)」一覧表

料理区分	料理名	食品名	料理区分SVサイズ					備考		
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物			
主食	米類 飯)	ごはん小茶碗1杯	米	1						
		食パン5枚切り	食パン	1						
		柿の葉寿司	米・塩さば	1				2個		
		茶がゆ	米・ほうじ茶	1						
		あゆ寿司	米・鮎	1		2		1尾分		
		こけら寿司	米・高野豆腐・海老	1		1				
		うち豆腐入り雑煮	うち豆腐・大根・里芋・餅	1	1	1				
		七草かゆ	米・餅・七草	1						
		ごはん中茶碗1杯	米	1.5						
		おにぎり2個	米・味付けのり	2						
		めはりずし	米・たかな漬	2						
		うめごはん	米・梅干し・しそ	2				茶碗小2杯		
		うすいえんどうご飯	米・うすいえんどう	2				茶碗小2杯		
		たけのご飯	米・筍・油揚げ	2	1					
		おまぜ	米・まぐろ・筍・人参・椎茸	2		1				
		かつお茶漬	米・かつお	2		2				
		ひじきごはん	米・ひじき・人参	2	1					
		しょうがめし	米・新生姜	2						
		とりそぼろ丼	米・とりひき肉	2	2	2				
		なれ寿司	米・塩さば	2		3		4切		
	◆じゃこ寿司	米・じゃこ	2		2		5個			
	むかごご飯	米・むかご	2	1			茶碗小2杯			
	黒枝豆ご飯	米・黒枝豆	2	1			茶碗小2杯			
	ひろめの巻寿司	米・しめさば・胡瓜	2		1		5切			
	大根葉じゃこめし	米・大根・しらす干し	2		2		茶碗小2杯			
	レタスチャーハン	米・レタス・豚ひき肉	2		2					
	パン類	桃サンドイッチ	食パン・桃	1						
		うどん	うどん	2						
	めん類	春キャベツパスタ	スパゲッティ・春キャベツ	2						
		パスタ山椒ドレッシング	パスタ・山椒・ブロッコリー	2	1					
	副菜	野菜類	野菜サラダ	レタス・トマト・きゅうり		1				
			ほうれん草のお浸し	ほうれん草		1				
			和歌山野菜いっぱいみそ汁	なす・ねぎ・みそ		1				
			大根サラダ	大根・青しそ・ミニトマト		1				
			若竹煮	筍・わかめ		1				
			揚げ茄子生姜しょうゆ	なす・しょうが・ねぎ・油		1				
			いたどりの煮もの	いたどり		1				
			わらびと高野含め煮	わらび・高野豆腐		1				
			筍とじゃこの炒め煮	筍・しらす干し		1				
			きぬさやとベーコンの炒め煮	きぬさや・ベーコン		1				
			菜の花の梅味噌和え	菜の花・梅干		1				
			キャベツのあっさり漬け	キャベツ・レタス・人参		1				
			キャベツのみそスープ	キャベツ・ベーコン		1				
なすのしんき和え			なす		1					
ずいきの煮物			ずいき		1					
冬瓜のあんかけ			とうがん・海老		1	1				
ピーマンとエリンギごま和え			ピーマン・エリンギ		1					
夏野菜ピクルス			玉ねぎ・ししとう・胡瓜・人参		1					
トマトミモザサラダ			トマト・卵		1					
ゴーヤサラダ			にがうり・玉ねぎ・ハム		1					
きゅうりスタミナ漬け			胡瓜・干し海老		1					
柿なます			大根・人参・柿		1			1		
ほうれん草のサラダ			ほうれん草・卵		1					
ほうれん草のナムル			ほうれん草		1					
白菜とはっさくサラダ			白菜・はっさく		1					
◆水菜と大根とじゃこサラダ			水菜・大根・ちりめんじゃこ		1	1				
ブロッコリーの白和え			ブロッコリー・豆腐・人参		1					
◆小松菜とブロッコリースープ			ブロッコリー・小松菜		1					
わけぎのぬた			わけぎ・かまぼこ・油揚げ		1	1				
大根のそぼろみそかけ			大根・鶏ひき肉		1	1				
野菜炒め			キャベツ・にんじん・ピーマン・豚肉		2					
白菜のゴマドレッシング和え			白菜・青梗菜・大根		2					
のっぺ			大根・にんじん・里芋		2					
なばなとじゃがいものんにく炒め			なばな・じゃがいも・ベーコン		2					
かぼちゃスープ			かぼちゃ・玉ねぎ		2					

料理区分	料理名	食品名	料理区分SVサイズ					備考	
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
副菜	野菜類	かまくら漬け	大根・人参・レンコン・塩鯖		2	1			
		奈良あえ	大根・人参・ごぼう・椎茸		2				
		柿サラダ	柿・みずかけ菜・トマト		2				
		皿料理	大根・人参・胡瓜・油揚げ		2				
		なすのマリネ	なす		3				
	芋類	さつまいものサラダ	さつまいも・ヨーグルト		1				
		こんにゃくの白和え	こんにゃく・豆腐		1				
		さつまいものポターージュ	さつまいも・牛乳		2		1		
	豆類	里芋の揚げ田楽	里芋		2				
		うすいえんどうの玉子とじ	うすいえんどう・卵		1				
きのこ類	★うすいえんどうかき揚げ	うすいえんどう・ちくわ・人参		1	1				
	焼きしいたけと春菊の浸し	生椎茸・春菊・ささ身		1					
海藻類	ひじき煮	ひじき・油揚げ・こんにゃく		1					
	酢の物	わかめ・しらす		1					
	ひじきの白和え	ひじき・豆腐		1					
肉類	ねごろ大唐牛肉巻き	ねごろ大唐・牛肉・キャベツ		1	1				
	★◆おつけ(どじょう汁)	豚肉・人参・里芋・うどん	1	2	1				
	★里芋コロッケ	里芋・鶏ひき肉		2	1				
	熊野牛のローストビーフ	熊野牛・キャベツ・人参			2				
	にんじんハンバーグ	合いびき肉・人参		1	2				
	鶏肉とトマトの蒸し煮	鶏肉・玉ねぎ・トマト		2	2				
	子持ちしいたけ	生椎茸・鶏ひき肉		1	2				
	★豚バラのみかん煮	豚ばら肉・みかん		1	2		1		
	★ハンバーグ	合いびき肉			3				
	クジラ竜田揚げ	くじら肉・しょうが・油			3				
	紀州鶏唐揚げ	鶏もも肉・しょうが・油			3				
	マダラ刺身	まぐろ・大根			1				
	あさり鍋	あさり			1				
魚類	さんまのつみれ揚げ	さんま・玉ねぎ			1				
	煮魚(タチウオ)	たちうお・しょうが			2				
	かつおたたき	かつお・しょうが・ねぎ			2				
	鮭の玉ねぎマヨみそ焼き	鮭・玉ねぎ		1	2				
	タチウオの背ごし	たちうお			2				
	あじの南蛮漬け	あじ・玉ねぎ		1	2				
	エビ団子ときゅうりのスープ	海老・胡瓜		1	2				
	サバの南蛮漬け	さば・玉ねぎ		1	2				
	まぐろサラダ	まぐろ・レタス		1	2				
	いがみの煮付	いがみ			3		1/2匹分		
	◆イワシの梅干煮	まいわし・梅干			3				
	卵	目玉焼き	卵			1			
		野菜入り卵焼き甘酢	卵・キャベツ		1	2			
大豆・大豆製品	冷や奴	木綿豆腐・ねぎ・しょうが			1				
	高野煮物	高野豆腐・にんじん・しいたけ			1				
	黒豆五目煮	黒豆・高野豆腐・にんじん			1				
牛乳・乳製品	豆腐焼き	木綿豆腐			1				
	牛乳コップ半分	牛乳				1			
	チーズ	プロセスチーズ				1			
	ヨーグルト	ヨーグルト(脱脂加糖)				1			
果物類	牛乳1本	牛乳				2			
	いちご	いちご	いちご					1	6個
		桃	もも					1	小1個
		すいか	すいか					1	中玉1/16個
		びわ	びわ					1	3個
		いちじく	いちじく					1	1個
		みかん	みかん					1	1個
		柿	かき・甘がき					1	小1個
		はっさく	はっさく					1	1/2個
		キウイフルーツ	キウイフルーツ					1	1個

\*1つの基準は、炭水化物40g、たんぱく質6g、野菜重量70g、カルシウム100mg、果物重量100g

食材量の重さは、生の重量とし、乾物は戻した重量としました。

\*「つ(SV)」の算出は、上の基準に基づき、1つ(2/3以上1.5未満)、2つ(1.5以上2.5未満)、3つ(2.5以上3.5未満)

\*和歌山の郷土、伝承料理は太枠で囲んでいます。

\*脂質を20g以上含む料理は★印、食塩相当量3g以上含む料理は◆印をつけています。

\*和歌山の郷土料理は「すし」が多く、保存食として食されてきたものは、塩分を多く含むものもありますが、「食事バランスガイド」を活用し組み合わせを考えて上手に食べましょう。