

●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 | ご飯小茶碗1杯 | 米 | 1 | | | | |
| | | おにぎり | 米、味付けのり | 2 | | | | 2個 |
| | | ★柿の葉寿司 | 米、塩さば | 2 | | 1 | | 4個 |
| | | ★みょうがご飯 | 米、みょうが、油揚げ | 2 | | | | |
| | | ★いも茶がゆ | 米、さつまいも | 1 | | | | |
| | | ★うち豆腐入り雑煮 | 餅、うち豆腐、大根、里芋 | 2 | 1 | 1 | | |
| | パン類 | ★トウモロコシご飯 | 米、トウモロコシ | 2 | | | | 茶碗小2杯 |
| | | 食パン5枚切り | 食パン | 1 | | | | |
| | めん類 | ★柿ジャムのロールサンド | 食パン、柿ジャム | 1 | | | | |
| | | うどん | うどん | 2 | | | | |
| 副菜 | 野菜類 | ★春キャベツのパスタ | スパゲティ、キャベツ | 2 | 1 | | | |
| | | ★わけぎのぬた | わけぎ、イカ、かまぼこ | | 1 | 1 | | |
| | | ★干し柿なます | 大根、干し柿、人参 | | 1 | | | |
| | | ★水菜と大根とじゃこのサラダ | 水菜、大根、じゃこ、チーズ | | 1 | | 1 | |
| | | ★竹の子木の芽焼き | 竹の子 | | 1 | | | |
| | | ★夏野菜のスープ煮 | 鶏ささみ、なす、ピーマン、トマト | | 1 | 1 | | |
| | 芋類 | ★夏野菜のかき揚げ | 玉ねぎ、かぼちゃ、人参 | | 2 | | | |
| | | ★柿おろし和え | 柿、大根、三つ葉 | | 1 | | | |
| | | ★柿とほうれん草の白あえ | 豆腐、柿、ほうれん草 | | 1 | | | |
| | | ほうれん草のお浸し | ほうれん草、しらす | | 1 | | | |
| 豆類 | ★こんにゃくの白あえ | こんにゃく、豆腐 | | 1 | | | | |
| | うすいえんどうの卵とじ | うすいえんどう、卵 | | 1 | | | | |
| | 海藻類 | ★ひじきと野菜の煮物 | ひじき、人参、大豆、こんにゃく | | 1 | | | |
| | | 酢の物 | わかめ、しらす | | 1 | | | |
| 主菜 | 肉類 | ★金山寺みそと豚肉の天ぷら | 豚肉、金山寺みそ | | | 2 | | |
| | | ★しし肉汁 | 猪肉、白菜、ごぼう、ねぎ | | 2 | 2 | | |
| | | ★いも煮 | 牛肉、里芋、長ねぎ、ごぼう | | 2 | 2 | | |
| | | ★酢豚(柿酢あん) | 豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子 | | 2 | 2 | | |
| | 魚類 | 鮎の塩焼き | 鮎 | | | 2 | | 1匹 |
| | | ★鰯の梅しそ揚げ | 鰯、大葉、梅肉 | | | 2 | | 1匹 |
| | 卵 | 目玉焼き | 卵 | | | 1 | | 1個 |
| | | ★五目オムレツ | 卵、合い挽き肉、玉ねぎ、ブロッコリー | | 1 | 1 | | |
| | 大豆製品 | ★豆腐焼き | 豆腐、こんにゃく、青ねぎ | | | 1 | | |
| | | ★高野豆腐とえんどう豆の煮物 | 高野豆腐、えんどう豆 | | | 1 | | |
| ★とふの粉の煮物 | | とふの粉、鶏肉、白菜、小松菜 | | 1 | 1 | | | |
| 冷や奴 | | 豆腐、こんにゃく、青ねぎ | | | 1 | | | |
| 牛乳・乳製品 | 乳類 | 牛乳 | 牛乳 | | | 2 | 200cc | |
| | | チーズ | プロセスチーズ | | | 1 | 20g | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | 1 | 83g | |
| | | ★牛乳入りごま豆腐 | 牛乳、練りごま、くず粉 | | | 1 | | |
| 果物 | 果実類 | いちご | | | | | 1 6個 | |
| | | 桃 | | | | | 1 小1個 | |
| | | すいか | | | | | 1 中玉1/16個 | |
| | | 柿 | | | | | 1 小1個 | |
| | | みかん | | | | | 1 1個 | |
| | | 八朔 | | | | | 1 1/2個 | |
| 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
食材料の重さは生の重量としました。

※「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)

※伊都地方の郷土料理は太枠で囲んでいます。

※レシピのあるものは★をつけています。