

|  | 食品名    | g数    | 金額 |     | 食品名   | g数 | 正味量   | 金額 |           | 食品名      | g数 | 正味量        | 金額 |
|--|--------|-------|----|-----|-------|----|-------|----|-----------|----------|----|------------|----|
| 1  | 普通牛乳   |       |    | 5   | 卵     |    | ×0.85 |    | 208       | にんじん     |    | ×0.97      |    |
|  |        |       |    |     |       |    |       |    | 209       | かぼちゃ     |    | ×0.95      |    |
| 2  | 低脂肪牛乳  |       |    | 50  | いわし   |    | ×0.4  |    | 210       | トマト      |    | ×0.97      |    |
|  |        |       |    | 51  | さば    |    | ×0.5  |    | 211       | ピーマン     |    | ×0.85      |    |
| 3  | チーズ    |       |    | 52  | さんま   |    | ×0.65 |    | 212       | いんげん     |    | ×0.97      |    |
| 10   | 豚肩ロース  |       |    | 53  | ぶり    |    |       |    | 213       | ブロッコリー   |    |            |    |
| 11   | 豚もも    |       |    | 54  | さわら   |    | ×0.7  |    | 214       | 大根       |    | ×0.9       |    |
| 12   | 豚ひき肉   |       |    | 55  | 養殖鯛   |    | ×0.45 |    | 215       | 玉ねぎ      |    | ×0.95      |    |
| 13   | 鶏もも肉   |       |    | 56  | 太刀魚   |    |       |    | 216       | きゃべつ     |    | ×0.85      |    |
| 14   | 鶏胸肉    |       |    | 57  | ぎんざけ  |    |       |    | 217       | もやし      |    | ×0.97      |    |
| 15   | 鶏ひき肉   |       |    | 58  | さけ    |    |       |    | 218       | 白菜       |    | ×0.94      |    |
| 16   | 牛肩ロース  |       |    | 59  | あじ    |    | ×0.45 |    | 219       | かぶ       |    | ×0.9       |    |
| 17   | 牛もも    |       |    | 60  | まぐろ   |    |       |    | 220       | きゅうり     |    | ×0.98      |    |
| 18   | 牛ひき肉   |       |    | 61  | かつお   |    |       |    | 221       | レタス      |    | ×0.98      |    |
| 19   | 鶏レバー   |       |    | 62  | たら    |    |       |    | 222       | ごぼう      |    | ×0.9       |    |
| 20   | ウイナー   |       |    | 63  | きびなご  |    | ×0.65 |    | 223       | なす       |    | ×0.9       |    |
| 100  | 大豆     | ×2.2  |    | 64  | いさき   |    | ×0.55 |    | 224       | セロリ      |    | ×0.65      |    |
| 101  | 枝豆     | ×0.55 |    | 65  | いか    |    | ×0.75 |    | 225       | 深ねぎ      |    | ×0.6       |    |
| 102  | いんげん豆類 | ×2.2  |    | 66  | えび    |    | ×0.85 |    | 226       | 蓮根       |    | ×0.8       |    |
| 103  | 小豆     | ×2.2  |    | 67  | あさり   |    | ×0.4  |    | 227       | たけのこ     |    | ×0.5       |    |
| 104  | 豆腐(木綿) |       |    | 68  | しらす干し |    |       |    | 228       | 切干大根（戻し） |    | ×5         |    |
| 105  | 豆腐(絹)  |       |    | 69  | ツナ水煮  |    |       |    | 229       | 生しいたけ    |    | ×0.8       |    |
| 106  | 納豆     |       |    | 70  | 塩干物あじ |    | ×0.65 |    | 230       | しめじ      |    | ×0.9       |    |
| 107  | 高野豆腐   | ×6    |    | 71  | 練製品   |    |       |    | 231       | きくらげ     |    | ×7         |    |
| 108  | 油揚げ    |       |    | 72  | さば水煮缶 |    |       |    | 240       | わかめ      |    | ×6         |    |
| 109  | おから    |       |    | 150 | じゃがいも |    | ×0.9  |    | 241       | ひじき      |    | ×9         |    |
| 110  | きな粉    | ×2.2  |    | 151 | さつまいも |    | ×0.91 |    | 242       | 焼きのり     |    |            |    |
| 111  | ごま     |       |    | 152 | 里芋    |    | ×0.85 |    | 251       | みかん      |    | ×0.8       |    |
| 112  | クルミ    |       |    | 200 | ほうれん草 |    | ×0.9  |    | 252       | 他の柑橘類    |    | ×0.65～0.55 |    |
| * 乾物類は戻した重さで<br>干し椎茸 ×5<br>オレンジ ×0.65<br>はっさく ×0.65<br>夏みかん ×0.55<br>レモン ×0.97 |        |       |    | 201 | 小松菜   |    | ×0.85 |    | 253       | りんご      |    | ×0.85      |    |
|  |        |       |    | 202 | 春菊    |    | ×0.99 |    | 254       | バナナ      |    | ×0.6       |    |
|  |        |       |    | 203 | 青梗菜   |    | ×0.85 |    | 255       | キウイ      |    | ×0.85      |    |
|  |        |       |    | 204 | にら    |    | ×0.95 |    | 256       | いちご      |    | ×0.98      |    |
|  |        |       |    | 205 | 青ネギ   |    | ×0.93 |    | 257       | 柿        |    | ×0.9       |    |
|  |        |       |    | 206 | サラダ菜  |    | ×0.9  |    | 258       | ぶどう      |    | ×0.85      |    |
|  |        |       |    | 207 | モロヘイヤ |    |       |    | 2025年8月福岡 |          |    |            |    |