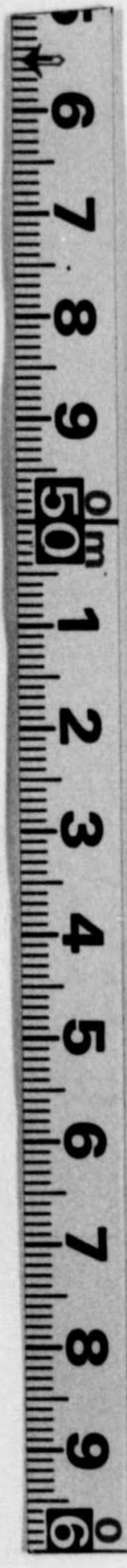


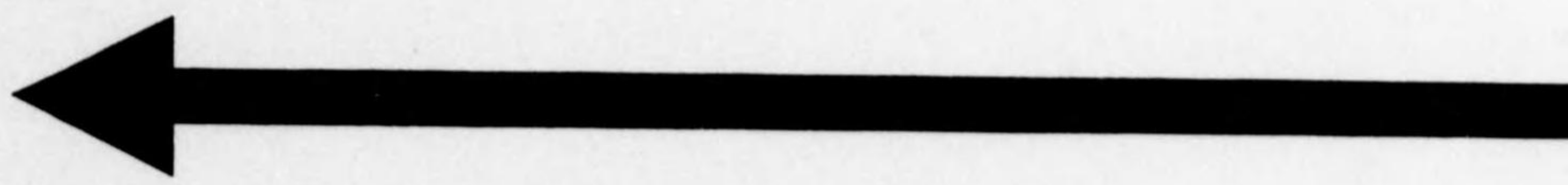
61-456



1200501274733



始



67-456



5201501274111

1  
56

道 海 北

立 猷 養 榮 土 鄉



道

海

北

立献 養榮主鄉



61-456



### 序

吾人の生命である食物は總ての人が理解に力むべき重要な問題であつて、其の正しき理解は一家の幸福を招徠し大にしては國家の隆盛を築く礎石となるものである。本冊誌は昨秋北海道廳學務課に於て全道女子中等學校より郷土榮養獻立を募集せるものを輯録したものであるが、以て道民の榮養改善の一助とならば幸である。只廳務蒼忙の間獻立に關する檢討等に尙不充分の憾なしとせぬ。是等は將來機會ある毎に刷正を加へて完璧を期したい。茲に上梓に際し多大の助力を興へられたる北大井上教授、道廳鈴木學務課長、道廳衛生課中川技師、淺川氏、道内各女學校の厚意に對し謝意を表する次第である。

昭和十年十月

北海道廳學校衛生技師

塚田治作



本書は、北海道内の各高等学校の栄養献立を調査し、その結果をまとめたものである。調査は、昭和十七年十月から十一月にかけて行われ、調査対象は、北海道内の各高等学校の栄養献立である。調査の結果、各高等学校の栄養献立は、概して、栄養学的に適切であることが認められた。また、各高等学校の栄養献立は、地域ごとの特色があることが認められた。本書は、各高等学校の栄養献立を調査し、その結果をまとめたものである。調査は、昭和十七年十月から十一月にかけて行われ、調査対象は、北海道内の各高等学校の栄養献立である。調査の結果、各高等学校の栄養献立は、概して、栄養学的に適切であることが認められた。また、各高等学校の栄養献立は、地域ごとの特色があることが認められた。

### 北海道郷土栄養献立目次

栄養と食物の知識 ..... 一  
 食品の三要成分及其熱量表 ..... 二  
 各種食料品のビタミン含有量表 ..... 三  
 北海道地圖 ..... 四

#### 春の部

一 独立札幌高等女學校 ..... 一  
 二 札幌市立高等女學校 ..... 三  
 三 北海道高等女學校 ..... 四  
 四 北星女學校 ..... 六  
 五 札幌藤高等女學校 ..... 八  
 六 札幌女子高等技藝學校 ..... 九  
 七 札幌静修女學校 ..... 一〇  
 八 独立旭川高等女學校 ..... 一三  
 九 旭川市立高等女學校 ..... 一五

一〇 旭川市立實科高等女學校 ..... 一七  
 一一 独立小樽高等女學校 ..... 一九  
 一二 小樽市立高等女學校 ..... 二一  
 一三 小樽双葉高等女學校 ..... 二三  
 一四 独立函館高等女學校 ..... 二五  
 一五 聖保祿高等女學校 ..... 二七  
 一六 函館大妻女子高等技藝學校 ..... 二八  
 一七 独立室蘭高等女學校 ..... 三〇  
 一八 独立釧路高等女學校 ..... 三二

廳立帶廣高等女學校	三三
帶廣大谷高等家政女學校	三六
廳立江別高等女學校	三八
廳立深川高等女學校	四〇
廳立瀧川高等女學校	四二
廳立岩見澤高等女學校	四四
栗山實科高等女學校	四六
廳立名寄高等女學校	四八
廳立富良野高等女學校	五〇
名寄女子職業學校	五二
廳立岩內高等女學校	五四

余市實科高等女學校	五六
俱知安實科高等女學校	五八
江差實科高等女學校	六〇
廳立苫小牧高等女學校	六二
伊達女子職業學校	六四
廳立池田高等女學校	六六
廳立根室高等女學校	六八
廳立網走高等女學校	七〇
遠輕實科高等女學校	七二
野付牛高等家政女學校	七三
留萌女子職業學校	七五

夏の部

廳立札幌高等女學校	七七
札幌市立高等女學校	七八
北海高等女學校	八〇
北星女學校	八二
札幌藤高等女學校	八四
札幌女子高等技藝學校	八五

札幌靜修女學校	八七
廳立旭川高等女學校	八九
旭川市立高等女學校	九一
旭川市立實科高等女學校	九三
廳立小樽高等女學校	九五
小樽市立高等女學校	九七

小樽双葉高等女學校	九九
廳立函館高等女學校	一〇一
聖保祿高等女學校	一〇三
函館大妻女子高等技藝學校	一〇五
廳立室蘭高等女學校	一〇七
廳立釧路高等女學校	一〇九
廳立帶廣高等女學校	一一一
帶廣大谷高等家政女學校	一一三
廳立江別高等女學校	一一五
廳立深川高等女學校	一一七
廳立瀧川高等女學校	一一九
廳立岩見澤高等女學校	一二一
廳立名寄高等女學校	一二三

廳立富良野高等女學校	一二五
名寄女子職業學校	一二七
廳立岩內高等女學校	一二九
余市實科高等女學校	一三一
俱知安實科高等女學校	一三三
江差實科高等女學校	一三五
廳立苫小牧高等女學校	一三七
伊達女子職業學校	一三九
廳立池田高等女學校	一四一
廳立根室高等女學校	一四三
廳立網走高等女學校	一四五
野付牛高等家政女學校	一四七
留萌女子職業學校	一四九

秋の部

札幌市立高等女學校	一五一
北海高等女學校	一五三
北星女學校	一五五
札幌藤高等女學校	一五七

札幌女子高等技藝學校	一五八
札幌靜修女學校	一六〇
廳立旭川高等女學校	一六二
旭川市立高等女學校	一六四

應立小樽高等女學校	一六六
小樽市立高等女學校	一六八
小樽双葉高等女學校	一七〇
應立函館高等女學校	一七二
聖保祿高等女學校	一七四
函館大妻女子高等技藝學校	一七六
應立室蘭高等女學校	一七八
應立釧路高等女學校	一八〇
應立帶廣高等女學校	一八二
應立江別高等女學校	一八四
應立深川高等女學校	一八六
應立瀧川高等女學校	一八八
應立岩見澤高等女學校	一九〇
栗山實科高等女學校	一九二
應立名寄高等女學校	一九四

冬の部

札幌市立高等女學校	二二五
北海高等女學校	二二七

札幌女子高等技藝學校	二三二
札幌靜修女學校	二三四
應立旭川高等女學校	二三六
旭川市立高等女學校	二三八
旭川市立實科高等女學校	二四〇
應立小樽高等女學校	二四二
小樽市立高等女學校	二四四
小樽双葉高等女學校	二四六
應立函館高等女學校	二四八
聖保祿高等女學校	二五〇
函館大妻女子高等技藝學校	二五三
應立室蘭高等女學校	二五五
應立釧路高等女學校	二五七
應立帶廣高等女學校	二五九
帶廣大谷高等家政女學校	二六一
應立江別高等女學校	二六三
應立深川高等女學校	二六五
應立瀧川高等女學校	二六七

應立富良野高等女學校	一九六
名寄女子職業學校	一九八
應立岩内高等女學校	二〇〇
余市實科高等女學校	二〇二
俱知安實科高等女學校	二〇四
江差實科高等女學校	二〇六
應立苦小牧高等女學校	二〇八
伊達女子職業學校	二一〇
應立池田高等女學校	二一二
應立根室高等女學校	二一四
應立網走高等女學校	二一六
遠輕實科高等女學校	二一八
野付牛高等家政女學校	二二〇
留萌女子職業學校	二二二

北星女學校	二二九
札幌藤高等女學校	二三一

應立岩見澤高等女學校	二六九
栗山實科高等女學校	二七一
應立名寄高等女學校	二七三
應立富良野高等女學校	二七五
名寄女子職業學校	二七七
應立岩内高等女學校	二七九
余市實科高等女學校	二八一
俱知安實科高等女學校	二八三
江差實科高等女學校	二八五
應立苦小牧高等女學校	二八七
伊達女子職業學校	二八九
應立池田高等女學校	二九一
應立根室高等女學校	二九三
應立網走高等女學校	二九五
遠輕實科高等女學校	二九七
野付牛高等家政女學校	二九九
留萌女子職業學校	三〇一

# 栄養と食物の知識

北海道廳學校衛生技師

醫學博士 塚田治作



人は食物を攝り、栄養を完うして、始めて生活活動を爲し得る。食物は斯様に重要なものにも拘らず従來往々輕視  
し、觀がある。之は恐らく食物を攝ることが比較的容易であつて、天災或は戰時の外は日々の要求を満すに餘り心身を煩  
さずとも良かつた事に歸するであらう。

然るに最近預防醫學の進歩發達と共に、食物の不合理なる攝取が疾病と非常に關係することが漸次研究せられ、又人  
口は年を遡りて増加し、生存競争は益々激甚となるに及んで食物と經濟の研究が盛になり今や食糧問題は世界を通じて  
の大問題となつた。

幸ひ我國に於ても大正九年國立營養研究所が創設せられ其他大學、陸海軍、衛生試驗所等各方面に亘つて研究を進め  
られて來た事は喜ぶべき事である。

全く食物は我々の日常のものであつて、餘りに關係が近過ぎる爲に食物に就ての注意が、輕視されてゐる様に思はれ  
る。之は大きな誤であつて、食物に就ての常識としての注意、知識が是非必要である。世間には健康を増進せんが爲  
めに色々な藥品とか營養劑強壯劑を探し廻る人は隨分多いが、それよりも先づ毎日食べる食物が健康の妙薬を含むこ  
とを忘れてはならない。日常の食物が不適當の爲に健康が勝れず、或は病氣に罹り易くなつてゐるのに氣付かない人  
も多々ある。



## 混食の必要

凡そ何れの食品でも一品では完全なる栄養を與ふるものはない。健全なる母の乳が乳児に對して完全な栄養を與へる位が只一つの例で、我々の主食とする米にも缺點がある。副食物の獻立は此の米の缺點を補ひ、食事全體を合理的にすることに於て重要である。

それには先づ發育生長や肉體の補給に必要な蛋白質、無機質、ビタミンの缺點を補はねばならぬ。米に偏し、副食物を輕んじてゐる日本人の食物は、殊に蛋白質の點に大なる缺點を見る。此の意味に於て動物性食品を必ず配合すべきである。其の量は必しも多くを要せない。又高價なるものを要しない。北海道に於て鱈、鮭を多く産するが之等は動物性の食品中でも栄養價の高いものであり、又北海道は牛乳にも非常に恵まれてゐる故之等を大に利用すべきである。

斯様に北海道は動物性食品が比較的豊富な所である故、以上のものを少量宛副食物として攝れば蛋白質の不足した米の缺點を補ひ、著しくその能率を高める事が出来る。

若し食物の攝取方法が不合理なるときは、次の様な結果になる。

- 一、全身虛弱になる。
- 二、活動力が減退して能率が低下する。
- 三、思考力が鈍る。
- 四、子供の發育成長が悪くなる。
- 五、結核、腸チブス、赤痢、流行性感冒等の所謂傳染病に罹り易くなる。
- 六、夜盲症、胃腸病、脚氣、佝僂病、壞血病、神經衰弱、貧血、齲齒、等の病氣に罹り易くなる。

即ち栄養の善惡に依り、成長、健康、勞作、壽命を左右するものである。動物の飼料或は農作物の肥料には注目するも人間の食物には往々無頓着なることは考ふべきである。栄養を善くするといふ事は何も美食や、大食をする事にあらず、又高價な食物を攝ることでもない。

## 栄養、經濟、味覺

吾々が食品を選ぶに當りて、栄養食であるからと云つて味覺を度外視してはならない。又味覺を主として栄養を疎かにすべきではない。栄養、味覺兩全にして併も經濟的なものこそ人類の食品として理想に近きものだらう。

昔殷の紂王が肉をかけて林となし、酒を湛へて池を作り、長夜の変を張つたと云ふことを聞くが、現今に於ても決して之に類した事實が無いとは云はれない。即ち安價なる良品あるにも拘らず特に高價なものを選ぶ風がある。

有名な大久保彦左衛門が各大名を招待したときに、東海の名産「民鯛」と稱して、鯛の料理を供し、各大名は初めて鯛の美味を賞味したと云ふ話は有名である。我國では古來腐つても鯛と稱して珍重してゐるが一度腐た鯛を煮て見たならば、其臭氣には全く驚くだらう。大久保彦左衛門は栄養の事を知つてやつたのではなく、大名達の贅澤を憂へて、それを懲らさん爲に、鯛を人民の食べる鯛であると稱して食膳に供したのであらう。

味覺は健康に多分に支配される。健康で、腹がすけば何を食つてもうまく感ずる。要は經濟的制限内に於て、安價な食品を巧みに利用し、味善な調理法を研究し、食品の能率を出来るだけ高めることが先決問題である。

又吾々日本人は兎角初もの食ひや、季節はづれの食品を攝ることを一種の誇りとする風習がある。愚劣も亦甚しい。食品は日々の變動甚しいものである故良く物價の變動を知り、又腐敗其の他不良品の鑑別を明確にして購入する様に注意せねばならぬ。

## 人體の組成物質と榮養素

人間の身體を構成する物質の主要成分を二大別して有機物と無機物とする。有機物を分けて、蛋白質、含水炭素、脂肪とする。蛋白質は炭素、水素、酸素、窒素、硫黄からなり、含水炭素、脂肪は炭素、水素、酸素から成つてゐる。無機物を分けて水、灰分とする。灰分を分けて燐、鐵、カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウム等で、之に次ぐものは微量の沃素、弗素、マンガン、銅等である。

以上の物質で吾人の身體を構成してゐるとすれば、それと同じ物質を含んだ榮養素即ち食品中から之を供給すればよい譯である。食品中には、幸ひ是等の物質が含まれてゐる故、食物を攝取することは其の中に含まれた榮養素を攝つて人體を構成して行く爲である。

## 榮養及榮養素

人間が生活現象を維持し完全な發育、成長を遂げる爲には是非食物を攝取せねばならぬ。此の攝取せられた食物はよく消化し吸収せられ、體內に於て分解消耗せられた物質の補充と新組織の造成に充てられるのである。榮養とは食物によつて生活現象を營むことを指すのであつて此の榮養の適、不適によつて生命、健康、發育、成長等を左右する。

さて吾人が日常攝取する食物の種類は甚だ多數で平時の食物は約四百種、非常時は六百種であるが此等の食品も其の成分を考へて見れば蛋白質、脂肪、含水炭素、無機質、水、グキタミンの六成分の集りて、此の六成分は各異つた役割を有する。即ち蛋白質は主として體內の消耗したる物質の補充並に組織の構成に與かり、脂肪及含水炭素は主としてエネルギーの供給源即ち力となり、熱となるのである。又無機質は體內無機質の補充並に生活機能の調整を司り、グキタモンも亦同じ生活機能の圓滑調節の重大任務を持つてゐるのである。水は溶媒として消化榮養の作用を助け榮養物及び排泄物の運搬、體温の調節等の大任を掌つてゐる。

食品中以上六成分を悉く含有するものは殆ど皆無である。例ば穀類は含水炭素に富み、肉類は脂肪、蛋白質に、蔬菜は無機類グキタミンに富む故種々な食物を攝取せねばならぬことも推察出来る。

## 蛋白質

蛋白質は吾々の體組織及諸機關を構成する重要な要素にもて筋肉及血液の主成分で皮膚、毛髮、爪迄も之によつて出来てゐる。蛋白質は體力の増進及組織の造成等を司る要素中最も必要なものとされてゐる。蛋白質は發育期の者にとりては特に必要なものであるが發育完了後の成人と雖も生活現象を營む爲に日々身體組織の一部づ、新陳代謝して行くから其の補給として必要缺くべからざるものである。

蛋白質は廣く自然界に存在し、其の種類も亦頗る多いが動物性蛋白質は獸肉、鳥肉、鳥卵、魚肉、獸乳等の中に含まれて吾人の發育成長を促進させ或は消耗したる體組織の補充を迅速にする榮養價の高いものであつて、植物性蛋白質は米、麥、豆類その他の穀類、野菜類にも含まれてゐるが動物性蛋白質に比較しその榮養價は遙に少い。従つて我々の主食物である白米蛋白質も甚だ良質であるとは云へない。單り米のみならず穀物の蛋白質は一般に肉類に劣るといはれてゐる。

榮養研究所に於ける近藤氏の粟、原實氏の蕎麥の研究によるに、これ等は何れも穀物中では優秀なるものであると云はれてゐる。如何に穀物中の白眉である米でも、其の蛋白質の或る性質に於ては肉、魚肉等に劣るが併し此の缺點は極少量の動物質を混合すれば全體として完全なものとなる故、假令米の蛋白質の榮養價が動物性のものに劣るからといつて、吾人は米蛋白質を輕んじてはならない。即ち日常米より攝取する蛋白質は相當多量である。

日本人は蛋白質の補給は味噌に負ふ處が多い。併し從來の味噌では不充分にして之に煮干粉を加へると優秀であると云はれてゐる。

吾人の日常生活に於て攝取する蛋白質は決して單一のものでなく種々様々である。従つて、たとへ不完全なる蛋白質を攝つても、其の缺陷を他の蛋白質の配合によりて償へば良い。即ち個々は不完全なるも配合により全體として完全な

るものにすればよいのである。之れ獻立の作成に營養學の智識を必要とする處である。世には肉食主義を唱へる人あるも、老衰期の人ならばいざ知らず、盛年期や特に發育期のものに之を強ふる事は甚だ危険である。

元來植物性蛋白質の缺陷は相通じてゐる。それ故此等を如何に攝取するも其の缺陷は何處迄も残る場合が多い。處が之に動物性ものを攝取すれば、其の量はたとへ少量であつても缺陷を補ふに充分である。

例ば玉蜀黍蛋白質のみにては不完全なるものに牛乳蛋白質を補へば良質となる。之を要するに植物性の食品に親しみ勝る吾等日本人の食物には動物性食品を適當に攝取する事が必要である。特に山間農村地方の人々にそれが大切である。

蛋白質の必要量は幾何であるかは過去三十年に亘つて諸學者が種々研究してゐるが未だ定説を見ない。然し大體に於て中等度の労働を爲す者體重五〇疋の人が一日八〇瓦を攝取すれば良いとされてゐる。即ち體重一疋に付一・六瓦の蛋白質を攝取する必要がある。小兒は發育成長を遂げねばならないから身體の割合に大人より多量に攝取する必要がある。即ち兒童の蛋白質必要量は體重一疋に付一日に二・五瓦である。

#### 脂肪

脂肪は吾人の消耗したる脂肪組織の補充及其の構成作用をなすが主としてエネルギーを供給する。而して重油が燃料として石炭の二倍の力を持つてゐる様に食物でも脂肪は含水炭素の約二倍のエネルギーを生ずる故に脂肪は營養上重要な物質であると共に適當に脂肪を用ひねばならない。農村の食物は此の脂肪が往々不足勝である。従つて大食となり易い。脂肪は又熱の傳導性が弱いから豫備燃焼物として貯藏するに便利である。而も器官を保護し體温の發散を防ぐ等の作用をなすものである。脂肪の攝取食量が少ければ發育不全を來し多量に攝取すれば却つて發育を阻止し、脂肪過多の爲に種々の障害を來すものである。一般日本の成人は一日に二〇乃至二五瓦、小學校兒童は一日に一五乃至二〇瓦を攝取する必要がある。

#### 含水炭素

蛋白質とは身體の根本を造るもので汽關車に例ふれば骨組となり、鑛鐵に相當するものである。如何に立派な汽關車でも石炭、又はガソリンが無くては、運轉が出来ない。人間と云ふ身體を動かす爲に含水炭素、脂肪が必要である。即ち石炭の役目をする食物を含水炭素、及び脂肪といひ、これが身體の中で燃焼して温熱、或は力となる。

含水炭素は廣く植物界に分布せられ吾人の日常食物中に於ても最も多量を占め、吾々人間のエネルギーの根源として必要なる葡萄糖、果糖、「ガラクトーゼ」、蔗糖、乳糖、麦芽糖、澱粉、「デキシトリン」、「グリコーゲン」等は含水炭素である。而して葡萄糖は直接體內に吸収せられるが、葡萄糖以外の含水炭素は消化酵素の作用によつて葡萄糖となつて體內に吸収せられるのである。含水炭素の必要量は年齢、性、職業等によつて各異なる。

發育期の兒童は體重の割合に多量に必要とし、男子は女子より多く、労働者は暇人よりも多量に攝取しなければならぬ。然し孰れにしても健康保持、體力増進するには攝取總カロリーの六〇%以上は含水炭素より熱量をとる様にせねばならぬ。

#### 無機質

無機質の少い食物を攝つてゐると成長が遅れたり骨が細くなつたり又これが原因で齲齒になり易くなる。無機質は食物の棄て易い部分に比較的多く含まれて居る爲調理の際注意せねばならない。即ち野菜の皮、魚の骨、又は「アラ」などに多く含まれてゐる。無機質にも色々あるが其の中でも骨と齒とを作る磷と石灰、血を作る鐵等が普通の食物中には缺け勝ちになるので特に注意すべきであるが、之等は煮干、鰯、魚の干物、海藻類、乳類がよい。特に骨まで食ふことの出来る魚の干物や煮干を利用することは最も良い。北海道は此點比較的恵まれてゐる様に思はれる。營養上必要なる無機質は其の種類が甚だ多い。そして最近極めて微量なれども營養上必要だと云はれるものが逐次發見せられ益々多くなつた。人體の灰分即ち無機質は生體の四・三―四・四%に相當す。従つて體重五〇疋の人は二・二〇疋の無機質を持つ、そしてその主なるものは骨格で實に全量の六分の五に相當し、筋肉及内臓中には十分の一に過ぎない。即ち骨格が主なるものであるからして、骨格を形成する石灰や磷が絶対に他を壓して多量にあるわけである。次

には筋肉或は體液中にある加里や曹達や鹽素等である。此の他の物は何れも少量で、如何に榮養上重大なる意義を有する鐵と雖も比較的微量である。沃度に至つては更に遙に微量である。極く最近になつてから銅、アルミニウム、亞鉛などが必要だと云はれるに至つた。又ニッケル、マンガ、ゲルマニウムも必要であり、甚だしきは吾々が最も有毒としてゐる砒素までも必要だといふに至つた。尤も之等に關しては研究が少く全部之等を肯定する事は出来ないとして、之等の元素が動物體内に或は存在したり、或は痕跡のある事が増血作用に携り、生長に効果ある處などを見ると、全く偶然に體内に過ぎないとし、榮養上何等の意義の無いものだとして、一瞥も與へないといふ譯にも行くまいと考へられる。

鐵などは血液、肝臓、脾臓を始め、虞く凡ての生活細胞には微量とは云へ存在してゐる故、若し其の攝取が所要に伴はざるが如き場合には一大事を惹起する。石灰は一時は骨に貯へる事が出来るが鐵は何處にも貯藏出来ない、従つて日常規則正しく之を攝取すると云ふ事が一層重要になつてくる。

鐵が缺乏すると貧血を來す。鐵の所要量は年齢によりて異なるが成人一日一人につき一五疋位である。するめ、なまこ、あさり、下等牛肉、ごまめ、鶏の臓物、いわし、ほしえび、こんぶ、のりみそ、大豆、人参、栗、ねぎ等により供給される。

### ウキタミン

「ウキタミン」は體組織の構成にも亦エネルギーの根源ともならないものであるが、機械の運轉を圓滑にするには機械油が是非必要である様に生理的機能の調節には缺くべからざるもので僅かの分量で良いが無くてはならぬ成分である。今日迄知られたものはA、B、C、D、E、の五種類である。それを極めて簡単に書き分けて見ると次の様である。

### ウキタミンA

身體發育に重大な關係を有するもので之が缺乏するときは發育不良となり、寄生蟲に犯され易く又種々の病原菌に對する抵抗力が弱くなり、従つて色々の病に罹り易くなる。其の他角膜乾燥症及夜盲症等に陥ることもある。

ウキタミンA缺乏に罹ると、特に呼吸器系統が侵され易く従つて肺結核と密接な關係あることも考へらる。

我國に於ける肺結核死は二十歳前後が最も多いのであるから學齡前の榮養に關する注意が特に大切である。

ウキタミンAはバター、牛、豚の肝臓、牛乳、卵黄、トマト、人参、大根の葉中にも含有されてゐる。

### ウキタミンB

ウキタミンBが缺乏するときは脚氣に陥るものである。之は單に抗脚氣の作用のみならず發育上に必要缺くべからざるものであり尙ほ「ペラクラ」と云ふて一種の皮膚病を豫防するものであると云はれてゐる。ウキタミンBは蕎麥、大豆、小豆、ソラ豆、玉蜀黍、隠元豆、酵母、トマト、ホウレン草、キャベツ等に相當多く含まれてゐるが、ウキタミンBは水に溶ける性質があるから調理の際注意すべきである。何といつても安全なのは七分搗米さへ使用すればこの心配は要らなくなる。

### ウキタミンC

ウキタミンCが缺乏すると壞血症を起す。野菜を常に攝取する我が國民は始と平常は缺乏症を發すると云ふ事はないが、極端な偏食をする場合例へば長期航海とか、雪深き地方の冬籠り、又は小兒の人工榮養の場合等に良く起る事であるから注意を要する。

又Cが缺乏すると石灰の利用が悪くなり流産、又は死産する事が多く、幸に生れても、發育不全で先天性壞血症であり、生後もCが不足であれば、骨髄及び、筋肉内の石灰と燐が減つて尿中の石灰が増し、齒牙の發育が著しく害はれ又骨の石灰化不十分で軟弱なものになる。

ウキタミンCの化學的性質はウキタミンBに類似してゐる。アルカリによりてはBと同じく破壊を受けるが酸に對しては比較的抵抗力が大である爲調理の際には此點に注意が大切である。

元來此のウキタミンCは天然食品中にあつては有機酸によつて保護されてゐる。即ちオレンジ中のウキタミンCはオレンジの中の枸橼酸が之を保護し、林檎の中のウキタミンCは林檎の中の林檎酸により保護せられてゐるといふ。

加熱の際必要な注意としては短時間に急いで調理することが大切である。高温殺菌した牛乳中にビタミンCがなく爲に牛乳で育てる小児がパーロー氏病に罹り易いのは此の點が重大な關係を持つてゐる。即ちこのビタミンは熱に弱く煮過ぎると破壊するから注意を要す。

我が國で南の端から北の尖まで大根を用ひない土地はない。この大根の中には實に多量のビタミンCを含むのである。此の我國産の大根のビタミンは葉にAあり、Bあり、根には多量のCがあるので實にビタミンの寶庫といふべく、人工營養の小児には酸味の強いレモン汁等を西洋の眞似をして入れないで、大根おろしを造り、その搾汁を加へて與へれば、牛乳に缺乏し勝ちなじを補ひ、且つ酸味がないから味をそこなはず理想的である。

此の意味に於て大根を卸して汁を大部分搾つて了つては何にもならぬ。又簡単に出來て最も良いものはモヤシである。併し此のビタミンも熱に弱く煮過ぎると破壊されるから注意すべきである。

#### ビタミンD

ビタミンDは齒や骨を丈夫にする爲に大切である。普通食品中には比較的少い。特に陸上に生産する食品中には少い。然し人間が太陽に當ると、此のビタミンを攝つたと同じ効果がある。其意味に於て適當量の日光浴は奨励すべきである。併し、日光中の紫外線も藥劑としてのビタミンDも授與量に注意を要することは勿論である。即ち過剰にならぬ様注意すべきである。

英國は霧の多い土地で、且つ建物も大きい爲に貧民等は日光に曝される機會が少ない。従つて佝僂病がイギリス病と云はれる程に多いことも考へらる。

鱈、鰵、鮭、鮪の如き脂魚は多量にビタミンDに富む故、食物としては之を利用するのが良策である。其他鶏卵、鰹、甘藷切干、椎茸、バター、肝油等にも含まる。

#### ビタミンE

ビタミンEは生殖作用に重大な關係を有するものであると云はれてゐる。

小麦の胚子油、小麦の胚子、米胚子、蕪菁葉、小松菜、チシャ、バタ等に多く含まれてゐる。

農村でビタミンを考へる時、大根にC、大根葉にA或はBが澤山含まれてゐることは私達にとつて有難いことである。大いに利用すべきであり又之等ビタミンを撮る場合總て新鮮といふ事に注意することが肝要である。

### 養養素の單位カロリー

食物として攝取した養養素の中で、蛋白質、脂肪、含水炭素等は、消化分解等の種々の化學的變化を受けるが結局は酸化分解されて水、炭酸、尿素、尿酸などの如き簡單な化合物となつて體外に排泄される。而して酸素と化合する變化の際に、養養素中に潜在する静止エネルギーは、温熱、筋力等の活動エネルギーとなつて現る。即ち身體のエネルギーは、養養素の酸化熱に外ならないので、その酸化の際に放散する熱量の大小によつて、含水炭素、脂肪、蛋白質等の養養價を定むるものである。

物體に於ける熱の高低は通常温度と稱し、寒暖計を以て之を測るけれども、食物(物體)の熱量(温量)は、その温度だけでは之を表はすことは出來ないので、その食物(物體)の大きさと、食物(物體)を構成する物質の種類に關係するものである。之を測定するには「カロリーメーター」と云ふ器械を用ふ。

温度の單位を表はすには、寒暖計の一度を以てするけれども、熱量の單位は水一瓦を攝氏の一度だけ上昇させるに要する熱量を云ひ之を一カロリー(小カロリー)と云ふ。又千瓦の水を攝氏一度だけ上昇させるに要する熱量を一キロカロリー(大カロリー)と云ふ。營養學上の方では小カロリーは取扱に不便である故、一般に大カロリーの方を使ふ。

食品のカロリー(栄養價)測定法

食品(物質)の熱量とは其の食品が完全に燃焼酸化するときに出る熱の總量を云ふ。  
 食品が壓搾した酸素の中で急激に燃焼するときでも空氣の中で燃焼するときでも、又徐々に燃焼するときでも、其の熱の總量は何れも同一である。けれども温度は燃焼が急激なる程高い。通常、食品の熱量を測定する器械は爆發熱量計といふものを用ひる。

かゝる器械を用ひて含水炭素、脂肪、蛋白質の各栄養素の熱量をルブナー氏が始めて測定したのであるが、その數値は左の通りである。

蛋白質	一瓦につき	四・一カロリー
脂肪	一瓦につき	九・三カロリー
含水炭素	一瓦につき	四・一カロリー

或る食品の總カロリー(總熱量)を知るには、食品中の各栄養素の量にルブナー氏の係數を乗じて、之を合計すれば容易に知ることが出来る。例ば白米一〇〇瓦の栄養價即ちカロリーを知るには次の如く計算する。

白米無砂搗一〇〇瓦	蛋白質	七・七瓦
	脂肪	〇・八瓦
	含水炭素	七六・八瓦

故に白米無搗一〇〇瓦の栄養價即ち總カロリー(總熱量)は次の如く三栄養素の各カロリーを出し、此の三つを合計すればよいのである。

蛋白質	$7.7 \times (4.1) = 31.57$
脂肪	$0.8 \times (9.3) = 7.44$
含水炭素	$76.8 \times (4.1) = 314.88$
合計	353.89 カロリー

日本人栄養要求量の標準 (佐伯博士に依る)

年 齢	一日攝取總蛋 白質ヨリノ温 量ト總温量要 求量トノ比(%)	男		女	
		成年男子ヲ 一〇トシテ	總 温量 (カロリー)	成年女子ヲ 一〇トシテ	總 温量 (カロリー)
發育期					
三—四	—	二	四八〇	二	四八〇
五—七	一七・三	四	九六〇	四	九六〇
八—一〇	—	五	一二〇〇	五	一二〇〇
一—一四	—	七	一六八〇	六	一四四〇
一五—二〇	—	八	一九二〇	八	一九二〇
盛年前期	—	一〇	二四〇〇	九	二一六〇
二—一五〇	—	一〇	二四〇〇	八	一九二〇
盛年後期	—	一〇	二四〇〇	七	一六八〇
五—一六〇	—	一〇	二四〇〇	六	一四四〇
衰退期	—	九	二一六〇	六	一四四〇
六—一	八・六				

本表に擧げられたる數字は日本人の平均體格を有し、一定度の勞作を爲すもの、各年齢に於ける標準要求量を示せるもので、同一年齡と雖も體格の大小、勞作の如何に依つて多少の増減を行ふべきは勿論である。従つて同一年齡に就て見るに一般勞作略同様であるとしても個々の體格は夫々異なるから、各個人の栄養要求量決定は直ちに此の數字を適用し難い場合のあるのは云ふ迄もない事である。

主食品攝取量に就て佐伯博士の標準は一日要求總熱量の三分の二を米より攝取する様算定するもので此の標準は本邦人にとりて最適のものであると信ずる。例ば一日量一七三〇カロリーを要する者は主食品より一一五三カロリーを攝取すべく、之を七分搗米の重量に換算すれば  $(1153 + 350 = 380 \text{ 部})$  約三三〇瓦となる。尙、この三三〇瓦中に含有する、蛋白質量は  $(330 \times \frac{1.2}{100} = 39.6)$  一三三・八瓦である。従つて副食物の一日の栄養量は一日の總要求量より主食の栄養量を減じた残餘のものであることは云ふ迄もない。

即ち上述の例よりすれば

温 量 は 1730-1153 = 577  
 蛋白質 は 73-23.8 = 49.2

五七七カロリーと、蛋白質四九・二となる。而して一日の主食、副食物の毎回の配分は次の様である。

即ち副食物の一日量を四等分し、四分の一量を一單位と名づけ、朝晝各一單位、夕食二單位を攝取する様配分するのである。即ち前例の場合の一單位量は、一四四カロリーと蛋白質二二・三瓦となる。尙主食品は朝、晝、夕一日量の三分の一を配分するのである。

食品の三要成分及其熱量表  
 各種食料品のビタミン含有量表

# 食品ノ三要成分及其熱量表

食品	蛋白質 %	脂肪質 %	含水炭素 %	カロリー (百キロニ就テ)	食品	蛋白質 %	脂肪質 %	含水炭素 %	カロリー (百キロニ就テ)
ア 家鴨 <sup>アヒ</sup>	19.80	7.40	—	150	鯉	25.90	11.03	—	209
家鴨卵	12.43	13.21	—	174	鯉節(本節)	74.75	0.47	—	311
鱈 <sup>アサ</sup>	19.10	2.93	—	106	鰈 <sup>ヒ</sup>	18.50	4.80	—	120
穴子 <sup>アナ</sup>	17.70	4.41	—	114	鱈子 <sup>アサ</sup>	20.52	1.95	—	102
鮎 <sup>アサ</sup>	16.21	5.62	—	94	牡蠣 <sup>カキ</sup>	11.60	0.97	5.10	77
黃鮎魚 <sup>アサ</sup>	21.80	0.98	—	98	貝の柱	87.91	1.52	—	338
鮎 <sup>アサ</sup>	20.00	0.4	0.70	89	蟹 <sup>カニ</sup>	18.60	0.08	—	84
鯛 <sup>アサ</sup>	14.40	1.52	3.80	89	蒲鉾 <sup>カボ</sup>	11.10	0.06	11.90	95
鯛 <sup>アサ</sup>	11.90	0.35	3.50	65	燕麥	14.68	4.82	65.00	372
赤貝	20.50	0.66	55.70	319	燕麥粉(特上)	12.75	9.71	65.71	412
小豆 <sup>アサ</sup>	11.20	3.56	63.91	340	粥 <sup>カ</sup>	0.45	0.06	8.20	36
粟(梗)	11.50	2.36	71.90	364	甘藷(サイキ)	1.10	0.23	27.70	120
粟(糯)	3.02	0.44	30.00	139	柿(糖)	0.50	0.09	12.10	52
粟飯	21.10	22.20	2.70	302	柿(乾)	6.30	0.44	44.80	214
油揚	0.60	0.34	10.20	47	乾鰻	7.60	0.13	56.00	262
杏 <sup>アサ</sup>	2.41	0.32	2.11	22	燕膏 <sup>カ</sup>	0.70	0.11	1.20	9
アスパラガス(スバルゲル)	0.90	—	81.30	337	芥 <sup>カイ</sup> 菜	3.07	0.29	1.95	23
飴 <sup>ア</sup> (水)	2.00	0.10	10.30	51	南瓜 <sup>カボチャ</sup>	1.20	0.40	4.20	26
甘酒	15.69	8.92	—	147	乾酪(チズ)	34.20	32.90	—	446
イ 鱈 <sup>イシ</sup>	15.90	1.44	—	79	寒天	2.30	0.13	71.70	305
烏賊 <sup>イ</sup>	18.30	1.34	53.10	305	カステイラ	7.00	3.63	67.60	340
菜豆(隠元)(白)	1.80	0.13	3.80	24	キ 牛肉(牡)	21.80	2.02	—	108
同(莢)	6.57	1.46	37.82	196	牛肉(牝)(二等)	21.72	2.63	—	114
芋蕈 <sup>イモ</sup> (干)	24.25	1.91	—	117	牛肉(牝)	16.66	0.76	—	75
ウ 兔肉	13.40	38.88	—	417	牛肉(罐)	23.67	16.85	—	254
鰻 <sup>ウナギ</sup> (骨抜)	25.10	6.30	5.10	182	牛肉(大和煮)	17.89	2.28	13.00	148
雲丹	10.40	0.86	69.20	334	牛(舌)	19.11	16.07	—	228
饅頭粉(上小粉)	3.24	0.04	19.33	93	牛(肝)	16.53	3.58	—	101
饅頭 <sup>マン</sup> (煮)	10.74	0.98	67.50	330	牛(腎)	17.46	2.03	—	90
饅頭(乾)	0.70	0.08	2.30	13	牛肉骨 <sup>マン</sup>	0.70	0.05	—	3
獨活 <sup>マン</sup>	19.80	1.39	53.60	314	牛乳(平均)	2.90	3.10	乳糖4.10	58
梅干	0.50	1.33	4.90	35	牛乳(脱脂)	3.47	0.32	乳糖3.04	30
瓜 <sup>ウリ</sup>	0.54	0.08	2.43	13	牛脂 <sup>マン</sup>	0.30	99.70	—	928
瓜(白)(粕漬)	3.90	0.05	2.90	28	牛酪 <sup>マン</sup>	0.8	86.50	—	803
エ 鰻 <sup>エビ</sup>	18.70	1.75	—	93	鶏魚 <sup>マン</sup>	17.00	1.11	—	80
鰻 <sup>エビ</sup>	17.00	1.25	—	81	黍 <sup>マン</sup> (糯)	11.40	4.82	64.90	358
豌豆(莢)	4.37	0.15	2.99	32	黍(梗)	8.56	4.18	60.23	321
豌豆(乾)	21.70	1.00	55.20	325	胡瓜 <sup>マン</sup>	2.70	0.12	1.70	11
豌豆(青)(罐)	11.60	0.36	23.04	145	銀杏 <sup>マン</sup>	5.30	1.54	30.70	162
オ 虎魚 <sup>オキ</sup>	17.00	0.36	—	73	京菜(水菜)	2.50	0.41	1.00	18
大麥	8.40	1.82	73.80	354	キャベツ	「ハポタン」を見よ			
大麥粉	11.62	1.32	75.92	371	切乾大根	7.57	0.47	35.44	181
壓搾麥 <sup>オキ</sup>	9.50	1.40	72.22	348	キノ粉	39.30	19.76	23.80	441
粥汁 <sup>オキ</sup> (白米)	0.19	0.03	3.61	16	ク 鯨赤肉	22.50	2.46	—	115
力 鴨肉	「家鴨」ヲ見ヨ				鰹魚 <sup>クニ</sup>	20.60	5.18	—	133
					クリーム(乳酪)	0.65	34.09	2.00	319
					葛粉	0.80	0.04	81.70	339



食品	蛋白質	脂肪質	含炭素	水素	カロリ	食品	蛋白質	脂肪質	含炭素	水素	カロリ
菜*	白菜、三河島菜、芥菜、小松菜	水(京)菜、唐菜、撮菜等ヲ見ヨ				ブランデー	—	—	—	—	355
梨	0.40	0.02	12.40	—	53	米飯(白米)	1.92	0.29	35.02	—	154
生揚	12.40	9.25	2.70	—	148	米麥飯(白米七、麥三)	2.20	0.39	32.14	—	144
納豆(糸引)	18.10	9.69	7.70	—	196	ホ 鱈魚	20.00	7.76	—	—	154
ニ 鮭(生)	15.80	8.45	—	—	143	竹麥魚	21.30	4.92	—	—	133
鮭(乾)	40.48	16.13	—	—	316	鮪(道明寺)	6.24	0.50	79.07	—	354
人參	1.10	0.30	4.50	—	26	菠薐草	2.20	0.39	2.40	—	22
蕪	2.30	0.51	4.30	—	32	マ 鮪	19.30	26.20	—	—	323
又 糠	12.50	18.20	35.90	—	368	鱈	20.53	5.47	—	—	134
本 葱	1.40	0.42	3.20	—	23	鱈(醃藏)	22.70	5.86	—	—	148
根芋	0.50	0.11	2.50	—	13	マルガリン	0.10	94.50	—	—	879
ノ 海苔(淺草)	36.60	+	43.00	—	326	松茸	1.90	0.34	6.20	—	36
海苔(青)	20.70	0.30	60.80	—	337	マカロニー	13.37	0.53	67.84	—	338
ハ 馬肉	20.10	2.20	—	—	103	三ツ葉	1.10	0.20	1.50	—	13
鳩肉	20.40	13.20	—	—	206	蜜柑(橙)	0.90	0.25	9.90	—	47
海鰻	17.90	5.55	—	—	125	味噌(白)	10.00	1.68	28.60	—	174
沙魚	18.70	1.11	—	—	87	味噌(赤)	12.60	4.48	16.70	—	162
蛤	11.50	0.87	3.50	—	70	水飴	0.90	—	81.30	—	337
馬鹿貝	11.50	0.62	1.80	—	60	味淋	0.10	—	33.70	—	245
ハム	22.70	14.00	—	—	223	ム 鮭	18.50	4.02	—	—	113
バター	牛酪ヲ見ヨ					麥飯	2.69	0.95	29.54	—	141
ハンペン	7.80	0.07	11.70	—	81	麥焦粉	11.04	2.77	67.38	—	347
裸麥	14.20	1.86	67.10	—	351	メ 目刺	15.15	8.53	—	—	141
鳩麥	14.22	1.79	69.50	—	360	モ 桃	0.60	0.05	4.20	—	20
麵飽(白)	8.30	0.81	55.80	—	270	糯米	「米」ヲ見ヨ				
麵飽(黒)	9.90	0.13	55.20	—	268	ヤ 山羊乳	2.63	3.86	4.00	—	63
馬鈴薯	2.00	0.03	17.30	—	79	八頭	2.80	0.04	19.70	—	93
初芋	1.70	0.15	2.86	—	20	山ノ芋	「ジネンジヨ」「ナガイモ」ト同ジ				
白菜	0.72	0.09	2.55	—	14	ユ 豆腐皮	51.50	24.13	9.90	—	476
甘藍	1.30	0.23	3.20	—	21	百合	4.30	4.90	22.80	—	157
芭蕉	1.30	0.22	12.60	—	59	ヨ ヨーグルト	4.13	3.93	8.27	—	87
ヒ 羊肉	16.35	7.98	—	—	141	麥菜	2.23	0.39	4.35	—	31
七面鳥	26.44	3.50	—	—	141	羊羹(練)	5.00	0.04	48.30	—	219
比目魚	15.92	0.79	—	—	73	ラ 卵白・卵黃	「鶏卵」ヲ見ヨ				
捲割麥	10.40	1.40	72.20	—	352	落花生	31.60	46.20	15.50	—	623
羊栖麥	8.10	1.71	45.80	—	278	薤	2.20	0.31	12.50	—	63
枇杷	0.30	0.11	1.20	—	7	リ 林檎	0.30	0.07	8.30	—	36
稗	9.70	3.10	68.20	—	348	レ 蓮根	2.30	0.08	10.70	—	54
麥酒	—	—	2.50	—	42	ワ 蕨(生)	2.20	0.19	4.80	—	30
ビスケット	10.20	6.10	71.10	—	390	裙帶菜	11.60	1.44	42.20	—	234
フ 鮭	22.20	2.16	—	—	111	冬葱	1.42	0.16	2.02	—	16
鮭	16.80	2.93	—	—	96						
鮭	31.20	0.91	56.50	—	368						
鮭(金魚)	52.40	1.30	33.10	—	363						
蕪	0.70	0.07	2.30	—	13						
蕪豆	2.05	0.12	2.77	—	21						
葡萄	0.40	—	12.60	—	53						
葡萄(乾)	2.60	6.62	66.10	—	343						
葡萄酒(白)	—	—	0.97	—	76						

醫學博士佐伯矩氏外三氏共著

日本食品成分總覽ヨリ拔萃

食品	蛋白質	脂肪質	含炭素	水素	カロリ	食品	蛋白質	脂肪質	含炭素	水素	カロリ
慈姑	4.40	0.23	24.80	—	122	松露(洋)	1.88	0.26	2.53	—	20
栗(生)	3.50	0.41	33.60	—	156	生姜	2.10	0.86	4.00	—	33
胡桃(Walnut)(乾)	27.20	60.30	4.70	—	692	醬油	8.89	—	6.54	—	63
ケ 鶏肉	19.50	7.80	—	—	152	燒酎	—	—	—	—	172
鶏内臓	14.39	8.16	—	—	135	白酒	—	—	30.83	—	173
鶏卵(平均)	13.10	12.00	—	—	165	ス 鱈	19.20	3.03	—	—	107
鶏卵白	11.20	+	—	—	46	泥鰌	14.90	0.24	—	—	63
鶏卵黃	16.00	30.00	—	—	345	鰻	61.00	5.50	—	—	301
コ 鯉	23.90	10.40	—	—	195	西瓜(大和)	0.61	0.07	3.91	—	19
田作	27.40	1.20	—	—	124	李	0.39	0.20	3.10	—	16
海鼠腸	8.20	0.73	2.30	—	50	ズイキ芋	「イモガラ」ト同ジ				
鰯	15.90	0.89	—	—	73	醋	1.70	—	1.02	—	4
牛尾魚	20.20	0.69	—	—	89	セ 芹	1.76	0.24	3.12	—	22
米(玄)	7.78	2.16	74.12	—	356	薇	3.10	0.18	4.00	—	31
米(白)無砂搗	6.99	0.41	77.53	—	350	鹽煎餅	8.70	0.12	80.30	—	366
米(白)混砂搗	6.72	0.40	76.60	—	345	ソ 素麵	10.60	0.79	67.20	—	326
米(糯)白	9.90	1.05	76.00	—	362	素麵(煮)	2.72	0.14	17.25	—	83
米粉(上)	5.74	0.45	79.82	—	355	蕎麥粉	13.60	3.67	65.40	—	358
米飯(白)	1.92	0.29	35.02	—	154	蕎麥切	5.02	1.35	24.13	—	361
小麥(和)	12.90	1.63	70.70	—	358	ソップ	牛肉汁・鶏肉汁ヲ見ヨ				
小麥粉	8.90	0.92	75.90	—	348	タ 鯛	19.20	6.35	—	—	138
凍豆腐	60.20	24.60	4.80	—	495	鱈(鹽)	13.52	4.61	—	—	98
蒟蒻	0.06	0.01	2.30	—	10	鮭	17.70	0.97	1.50	—	88
牛蒡	2.50	0.14	14.50	—	71	鰻	18.30	1.64	—	—	90
小松菜	1.70	0.20	1.20	—	14	田螺	15.90	0.72	2.50	—	82
昆布	22.70	1.21	27.70	—	218	大豆(白)	39.10	16.00	25.10	—	412
胡麻(白)	19.70	54.30	6.62	—	613	玉葱	1.00	0.13	4.80	—	25
胡麻(黒)	20.70	43.00	21.50	—	573	筍(孟宗)	2.80	0.23	3.50	—	28
コデスルンニク煉乳	8.30	9.00	55.80	—	347	大根	0.60	0.31	1.60	—	12
サ 鯖	16.40	8.60	—	—	147	澤庵	1.70	0.30	5.50	—	32
鮭(生)	12.92	8.65	—	—	133	チ 腸詰	14.00	28.25	—	—	320
鮭(鹽)	27.70	6.70	—	—	176	チヨコレート	6.80	11.40	75.20	—	442
鮫	21.05	0.27	—	—	89	ツ 撮菜	1.45	0.25	1.75	—	15
針魚	18.60	2.10	—	—	96	佛掌薯	4.41	0.10	12.49	—	70
秋刀魚	20.60	12.60	—	—	202	ト 豚肉	21.20	6.00	—	—	143
鮪	22.40	9.16	—	—	177	豚脂	0.20	99.80	—	—	929
青(里)芋	0.70	0.22	22.30	—	105	鮭	14.80	1.24	—	—	72
サラダ	1.40	0.29	2.40	—	18	玉蜀黍	8.40	4.00	70.80	—	362
莢豆	刀豆・隱元豆・蠶豆ヲ見ヨ					玉蜀黍粉	0.53	0.03	85.21	—	352
櫻桃	1.10	0.48	11.20	—	55	豆腐	6.50	0.32	3.70	—	45
晒鮭	24.40	0.72	62.10	—	361	豆腐精(卵ノ花)	4.60	2.24	7.30	—	70
酒	—	—	1.30	—	119	豆乳(大豆製)	3.70	1.29	1.90	—	35
シ 鰯	13.30	1.15	—	—	65	冬瓜	0.20	0.02	1.00	—	5
鰻毛底	30.00	3.16	—	—	132	石花菜	0.06	0.01	0.72	—	3
蜆	18.60	2.69	4.80	—	121	トマト(赤茄子)	0.80	0.40	1.50	—	13
人乳(和)	1.50	3.0	7.6	—	65	唐菜	1.37	0.11	0.93	—	10
春菊	2.00	0.26	2.00	—	19	ナ 鮭	18.30	2.25	—	—	96
野山芋	1.10	0.19	25.00	—	109	刀豆(莢共)	6.65	0.58	13.16	—	87
椎茸(乾)	15.50	1.45	64.00	—	339	茄子	1.30	0.20	3.80	—	23

# 各種食料品中ノヴキ

(第一表) 穀類及其食餌

(第二表) 野菜類

種類	A	B	C	調査別	種類	A	B	C	調査別
玄米	-	+	-		甘藷	+	++	+	
同	+	++	-	*	馬鈴薯	+	+	+	
米胚	-	++	-		甘藷澱粉	-	-	-	
米糠	-	+	-		馬鈴薯澱粉	-	-	-	
白米	-	-	-		大根	±	±	++	
半搗米	-	+	-		同淺漬	-	-	+	
大麥	+	++	-	*	同深庵漬	-	-	?	
玉蜀黍	+	+	±		同切干	-	-	?	
白玉蜀黍	+	++	-	*	同葉	+	-	-	
黄玉蜀黍	++	++	-	*	不斷草葉	++	++	±	*
粟	+	++	?	*	燕菁	+	+	++	
精高粱	-	±	-		胡蘿蔔	++	++	++	
白米飯	-	-	-		牛蒡	++	++	++	
玄米飯	+	+	-		菠薐草	++	++	++	
麥飯	+	+	-		キャベツ(生)	++	+	++	
小麥粉	±	±	±		同(四十五分煮)	-	-	+	
白麵麩	±	±	-		葱	++	++	++	
玄麥パン	+	++	-	*	玉葱	±	+	++	*
オートミール	+	+	±		アスパラガス	±	±	±	
蕎麥粉	±	+	-		セルリー	++	++	++	
コンスターチ	-	-	-		瓜類	±	±	±	
大豆	++	++	-		南瓜	+	+	+	*
小豆	-	++	+		胡瓜	±	+	++?	*
豌豆	+	++	-	*	胡瓜糖味噌漬	-	-	±	
青豌豆罐詰	-	-	++		茄子	-	-	±	
豆ノ「モヤシ」	-	-	++		同糖味噌漬	-	-	-	
豆腐	-	±	-		白菜鹽漬	-	-	++	
落花生	+	++	?		アブラ菜	±	++	++	*
味噌	-	-	-		漬菜	+	+	-	*

ヴキノ明イノ其タ種ノミ類説  
 Aハ發育ヤ生長ヲ助ケ肺結核ノ他ノ病原菌ニ對スル抵抗力ヲ増シ夜盲症(トリ目)ノ治療ト豫防ノ作用ガアル  
 Bハ發育ヲ助ケ脚氣ヲ豫防スル作用ガアル  
 Cハ壞血病ヲ豫防スル作用ガアル  
 Dハ齒ヤ骨ノ發育ニ必要ニシテ紫外線ト密接ナ關係ガアル  
 Eハ妊娠ヤ乳汁ノ分泌ニ必要ナル  
 Gハ生長ヤ皮膚病豫防ニ必要ナルト謂ハル

(北大醫學部教授井上善十博士編纂)

# タミシ A. B. C. 含有量表

(第三表) 果實類植物性嗜好品

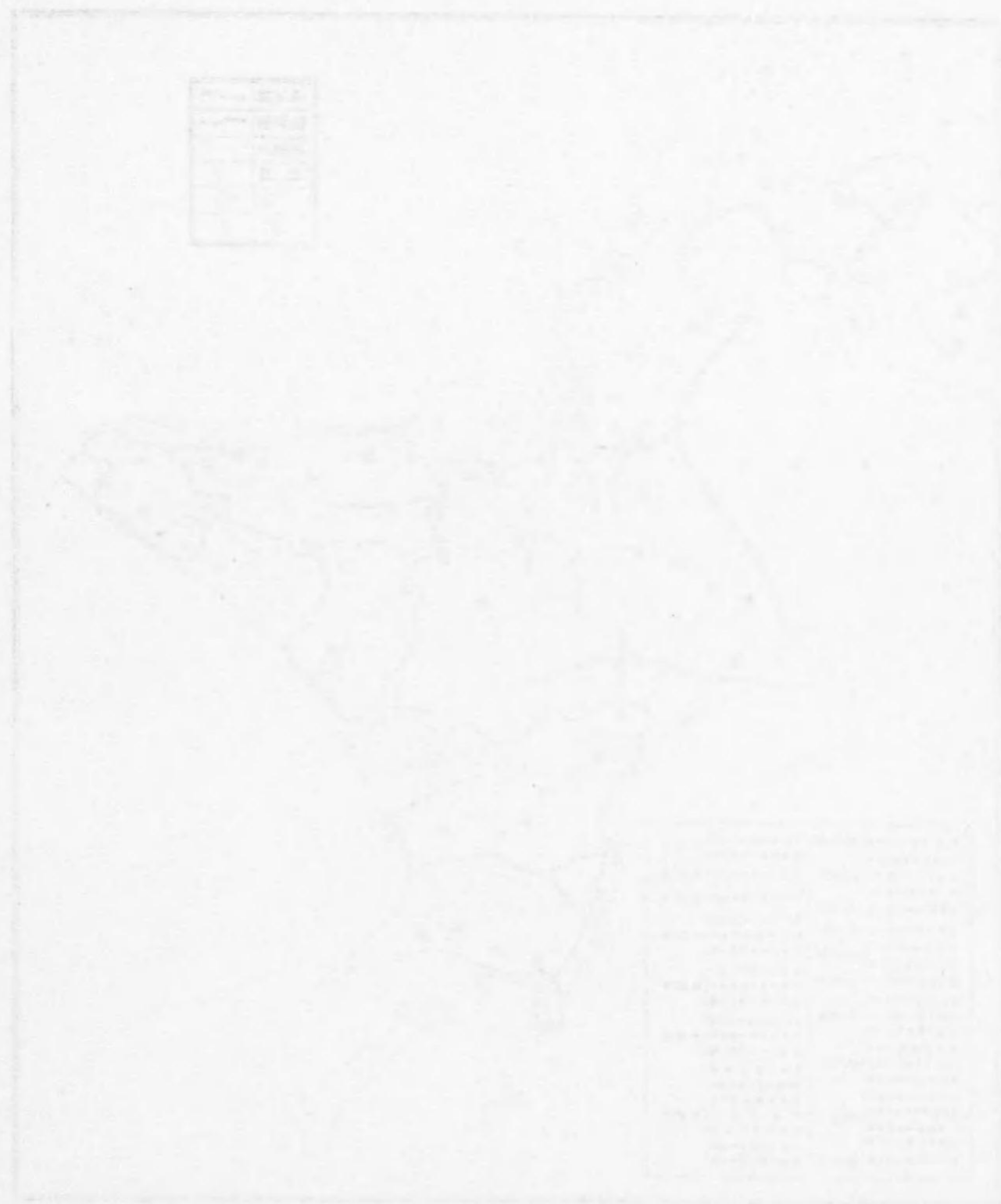
(第四表) 動物性食料

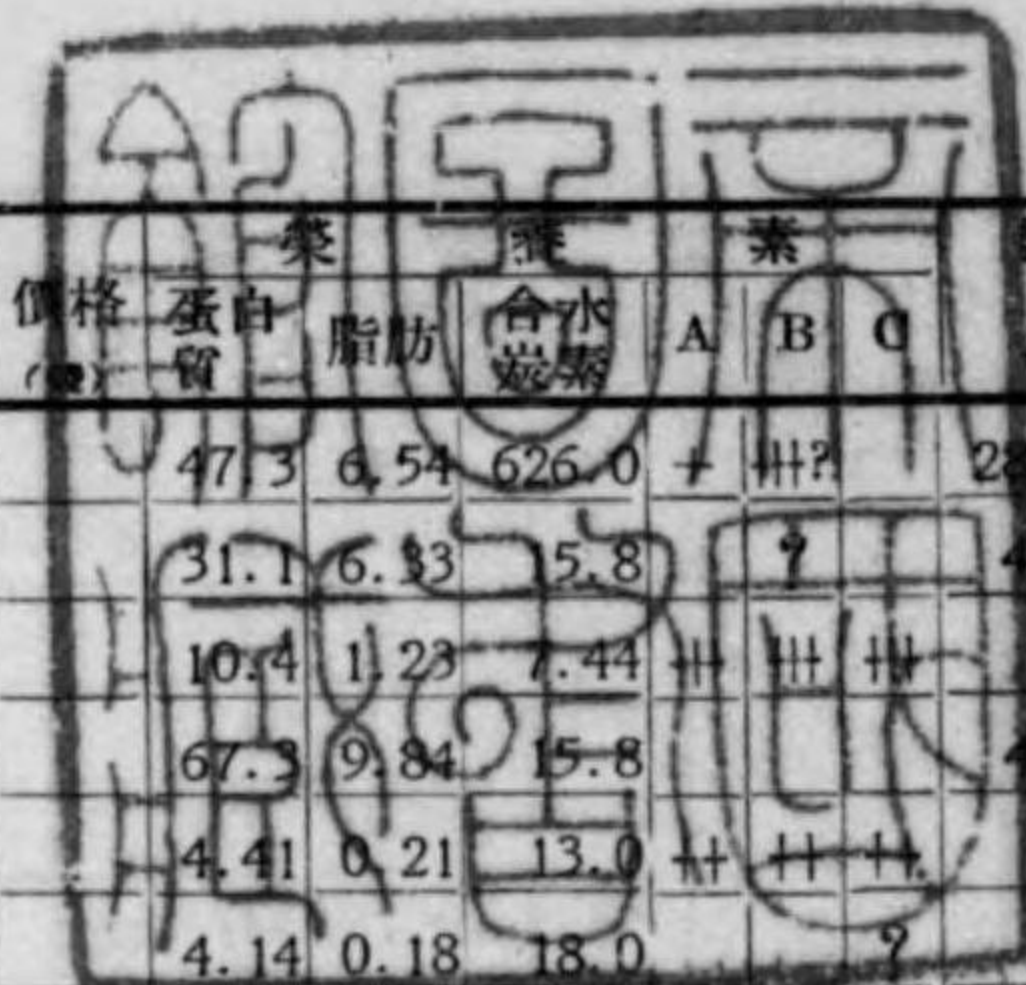
種類	A	B	C	調査別	種類	A	B	C	調査別
トマト	++	++	++		牛肉	+	++	±	*
林檎	+	++	++	*	猪肉	±	+	-	*
桃	-	++	++		肉汁	-	-	-	
梨	-	++	++		牛肉脂	++	-	-	*
李	-	++	++		馬肉脂	+	-	-	*
干李	++	++	-	*	羊肉	±	++	?	*
梅干	-	-	-		同脂	+	-	-	*
櫻桃	-	++	++		豚肉	+	-	-	*
葡萄	-	++	++		豚脂	+	-	-	*
干葡萄	-	+	-		牛肝臟	++	++	±	
葡萄糖	-	-	-	*	鳥肉	+	+	+	
莓	-	++	++		魚肉	+	+	±	
莓ジャム	-	++	++		蟹罐詰	-	-	-	
柿	-	-	+		乾魚	+	-	-	
蜜柑	±	±	++	*	牡蠣	±	±	+	*
オレンジ	-	++	++		海老	+	±	±	
鳳梨汁	-	±	-		ハム	±	++	-	*
夏蜜柑汁	-	++	++		肝油	++	+	?	
栗	-	±	-		鶏卵	++	++	?	
バナナ	+	++	++		卵白	±	±	±	
胡桃	±	++	?		卵黄	++	++	?	
海草海苔	++	++	?		蟹卵	++	-	-	
椎茸	-	++	-	*	數ノ子	+	-	-	
松露	+	+	-		人乳	++	++	+	
寒天	-	-	-		牛乳	++	++	+	
麥酒	-	-	-		脱脂乳	+	++	?	
酵母	-	++	-		殺菌乳	-	+	-	
綠茶	+	±	++		バター	++	+	±	
紅茶、珈琲	+	±	-		チーズ	+	+	±	

符説  
 \*……歐米人ノ調査  
 一……全然無イモノ  
 士……時ニヨリアツタリナカツタリ  
 +……アルケレドモ少イモノ  
 ++……中等度ニアルモノ  
 +++……多量ニアルモノ  
 ?……不明ノモノ



春  
の  
部





朝夕	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱 量	調理法			
					蛋白質	脂肪	水分					
					A	B	C					
朝	菜鱈の子一火やき汁	半搗米	780		47.3	6.54	626.0	+	+++?	2824.1	(1)米は普通に炊く。	
		味噌	360		31.1	6.13	5.8		?	415.2	(2)蒟蒻草はゆで、細切りにする。	
		蒟蒻草	450		10.4	1.23	7.44	+++	+++	84.8	(3)葱は一寸位の斜切りにする。	
		鱈の子	300		67.3	9.84	15.8			432.0	(4)味噌で汁を作り、葱を加へて二三分間煮たてほうれん草を入れて一度煮たてる。	
		葱	300		4.41	0.21	13.0	++	+++	73.3	(5)鱈の子はぎつと焼く。	
		澤庵	300		4.14	0.18	18.0		?	92.6	(6)澤庵は普通に切る。	
		計		2490		156.0	24.3	696.0			3921.9	
晝	里芋の甘煮	半搗米	780		47.3	6.54	626.0	+	+++?	2824.1	(1)米は普通に炊く。	
		里芋	1050		14.7	0.76	122.9			571.6	(2)里芋の皮をこそげとり二つ位づいに切り、鍋に入れて一度ゆでこぼし、醤油と砂糖で煮あげる。	
		醬油	90				4.41		?	18.1		
		砂糖	18		1.80	0.60	168.8			709.2		
		蒟蒻草	450		10.4	1.23	7.44	+++	+++	84.8	(3)蒟蒻草をゆで、切り揃へ、浸しにしてその上に鯉節をかける。	
		鯉節	15		11.3	0.78				53.8		
		澤庵	300		4.14	0.18	18.0		?	92.6	(4)澤庵は同上。	
計		2703		89.6	10.1	947.5			4354.1			
夕	茶碗むしの酢の物	半搗米	780		47.3	6.54	626.0	+	+++?	282.1	(1)米は普通に炊く。	
		鶏肉	300		59.2	4.26	3.81	+	+	297.8	(2)鶏肉はそぎ身にする。	
		椎茸	90		10.4	1.53	60.8	+	+	306.0	(3)椎茸は水に浸して菜にし、へたをとり四つ位に切る。	
		みつば	150		1.29	0.18	3.69			22.1	(4)くわろは皮をむいて厚さ一分切りにしてをく。	
		くわろ	450		19.2	0.90	109.6			536.7	(5)鯉節で出汁をとり、よくさまし、卵とよくまぜて醤油と鹽で味をつける。	
		うどん	900		9.54	0.90	22.2			138.6	(6)鶏肉、椎茸、くわろ、を蒸茶碗に入れ、前の卵汁を入れてむす。三葉は一寸切りにしてむしよりぎはに入れる。	
		卵	510		67.7	56.8	8.22	++	+++	?	839.4	(7)うどんは一寸位のたんざくにして水にさらし、酢の物にする。
		醬油	60				2.94		?	12.1		
		砂糖	180		1.80	0.60	127.8			709.2		
		鯉節	30		12.7	1.56				107.5		
澤庵	300		4.14	0.18	18.0		?	92.6				
計		3750		223.2	73.5	985.0			5886.0			
合	計			468.8	107.9	2628.5			14161.9			

朝夕ノ 書別	料理名	食品名	重量 (互)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	味白 噌汁飯 香物	甘 藷	1000	8	14	2	288	+	++	+	1260	
		み そ	300	5	66	11	58				798	
		澤 庵	少々									
		白 米	1500	30	115	7	1135				5310	
		計		2800	43	195	20	1481				
晝	炊白 豆飯 豆腐	豆 腐	800	10	52	24	8				472	1. 玉葱は微塵切、人 参は細い織切にし ておく 2. 豆腐の水分を絞り パタにて炊る此の 中へ挽肉人参玉葱 を入れていため少 々の水を入れて煮 砂糖醤油にて調味 をなす
		豚 挽 肉	500	30	42	84					957	
		玉 葱	300	2	5		24	+	++		123	
		人 参	500	3	4		21	++	++	+++	117	
		バ タ ー	50			42		++	+		392	
		白 米	1500	30	115	7	1135				5310	
計		3250	75	218	157	1188				7371		
夕	馬鈴薯 のボ ケト 詰 もどき	練(10尾)	1500	20	291	73		+	+		1875	1. 練を背開となし一寸強を しておく 2. 馬鈴薯を茹で、つぶして おく 3. 人参の織切をパタでいた め柔らかくなりたる所へ 馬鈴薯を加へ更にグリーン ピースを加へ強胡椒にて 調味しておく 4. 練の水気を取り先の馬鈴 薯を紡錘形に握り練の背 を開いて真中に入れ背を とちてよく押へメリケン 粉、卵、パン粉と順々に つけ無立つた油の中であ らつと揚げる b 1. 馬鈴薯をなるべく細い織 切に切り水をひたひたに 入れ最初から酢と砂糖を 加へて煮る 1 沸騰後 2 分 して火を消す
		馬 鈴 薯	400	3	9		76	+	+	+	516	
		グリンピース	100	5	5					++	68	
		人 参	100	1	1		7	++	++	+++	40	
		メリケン粉										
		卵(2ケ)	100	4	13	11		++	+++		166	
		パ ン 粉										
		馬 鈴 薯	400	3	9		76	+	+	+	516	
		白 米	2000	40	154	10	1514				7080	
計		4600	76	482	94	1673				10261		
合	計		194	895	271	4183				25000		

朝夕ノ 書別	料理名	食品名	重量 (互)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C	
朝	佃煮 味噌汁、 香物	わかめ	200	3	23						410		
		油 揚	300	5	66	56					798		
		み そ	300	5	45	11	58				495		
		澤 庵	少々										
		佃 煮	少々		10								
		白 米	1500	30	115	7	1135				5310		
計			53	249	74	1273				7013			
晝	煮白 物飯	凍豆腐	800	30	406	155	92				3488	凍豆腐、玉葱、かまぼ こを適宜に切り普通 の煮物の如く煮、砂 糖、醤油にて調味を なす	
		玉 葱	500	4	10		40	±	+	++	246		
		かまぼこ	300	10	63		18				336		
		白 米	1500	30	115	7	1135				5310		
		計			74	594	152	1285					9380
		夕	馬鈴薯 のボ ケト 詰 もどき	馬 鈴 薯	1500	9	22		285	+	+		+
鱈	1000			15	186	2		+	+	±	780		
人 参	300			3	4		21	++	++	+++	117		
牛 乳	400			6	14	15	16	+++	++	+	280		
バ タ ー	50					42		++	+	±	392		
メリケン粉	適宜												
林 檎	800			15	24		71	+	++	++	304		
落花生	100			5	27	45	15	+	++		591		
白 米	2000	40	154	10	1514				7080				
計			93	431	114	1922				10834			
合	計		220	1274	350	4480				27227			



期夕ノ 朝	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C	
朝	白米馬鈴薯汁(玉葱)	白米	1650	32	127.1	13.2	1267.2	-	-	-	5841	玉葱の味噌汁 普通の味噌汁に仕立 て煮干粉を振り入れ 煮立て玉葱の小口切 を加へて煮立つたら おろす 馬鈴薯バター入り 馬鈴薯を一握角の拍 子木形に切りパタで いため砂糖醤油にて 味をつける	
		赤味噌	400	6	42.8	24.0	768.0	-	-	-	712		
		玉葱	600	6	10.2	0.6	48.0	±	+	++	246		
		煮干粉	30	1									90
		馬鈴薯	1000	6	15.0	1.0	192.0	+	+	+	860		
		パタ	30	10	2.4	25.1	1.5		++	+	±		235.2
計			61197.5	63.9	2276.7					7984.2			
晝	白米よめな焼	白米	1650	32	127.1	13.2	1267.2	-	-	-	5841	鰯の鎌倉焼 鰯を三枚におろし 二つ位に切り醤油 味醂の汁に暫くつ け味がしみこんだ ら焼く よめな浸し よめなは水洗し、 青茹となし適宜に 切る	
		鰯	1000	30	194.0	49.0		+	+	±	1250		
		よめな	800		26.4	3.2	44.0				320		
		計		62347.5	65.4	1311.2					7411		
夕	白米とろ汁	白米	1700	34	130.9	13.6	1305.6	-	-	-	6018	ごつた煮 馬鈴薯、牛蒡、人参 筋は賽目、亂切、小 口切等に適宜に切 り豚肉と共に豚脂 でいため煮汁をた つぷりにして煮こ み、醤油、砂糖、味 醂にて味加減し、 片栗粉を流す とろ汁 山芋はすりおろし 玉子を加へよくま ぜ味をつけた煮出 汁にて適宜にのば す	
		豚肉	400	43	56.0	112.4		+	-	-	1276		
		馬鈴薯	700	4	10.5	0.7	134.4	+	+	+	602		
		牛蒡	400	5	9.6	0.4	89.2	++	++	++	408		
		人参	400	2	5.2	1.6	29.6	++	++	+++	156		
		玉葱	700	7	11.9	0.7	56.0	±	+	++	287		
		片栗粉	100	2			80.7	-	-	-	324.3		
		筍	400	4	10.4	0.4	18.0				120		
		山芋	750	15	21.0	0.75	135.0				645		
		鶏卵	300	13	39.6	32.7	5.4	++	++	?	483		
計		129295.1	163.3	1853.9					10319.3				
合 計		252840.0	292.6	5441.8					25714.5				

期夕ノ 晝	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	白米昆布佃煮(油揚、葱)	白米	1650	32	127.1	13.2	1267.2	-	-	-	5841	油揚の味噌汁 普通の味噌汁で仕 立てから煮干粉を ふり入れ、薄く切 った油揚と葱を入 れ、煮立つたらお ろす。 昆布佃煮 だし昆布の砂を拂 ひ、糊角位に切り 鍋に入れ醤油と水 半々に昆布のかぶ る位入れ味醂少々 加へて汁のなくな るまで煮詰める。
		赤味噌	400	6	42.8	24.0	768.0	-	-	-	712	
		油揚	200	5	44.0	37.4	1.0				532	
		葱	150	2	2.4	0.3	6.6	++	++	++	39	
		昆布	200	6	13.2	1.8	87.4				430	
		煮干粉	30	1							90	
計		52229.5	76.7	2130.2					7644			
晝	白豚米飯汁	白米	1650	32	127.1	13.2	1267.2	-	-	-	5841	豚汁 豚肉、馬鈴薯、人 参、牛蒡、玉葱を 適宜に切り水から 煮て大體軟かくな つたら味噌をおと し煮立つたらおろ す。
		豚肉	400	43	56.0	112.4		+	-	-	1276	
		馬鈴薯	700	4	10.5	0.7	134.4	+	+	+	602	
		牛蒡	500	4	7.2	0.3	66.9	++	++	++	306	
		人参	400	2	5.2	1.6	29.6	++	++	+++	156	
		味噌	400	6	42.8	24.0	768.0	-	-	-	712	
玉葱	700	7	11.9	0.7	56.0	±	+	++	287			
計		98274.7	152.9	2322.1					9180			
夕	清汁(鶏卵)	白米	1700	34	130.9	13.6	1305.6	-	-	-	6018	カレーライス のカーフイス は米のとき汁で ゆで斜に薄く切つ ておき、玉葱は薄く 切り、玉葱は薄く 小口切にし、油で いためカレーソ ースの中で煮こみ 胡椒で味をととの へる。(カレーソ ースはフライパン に油を とかしメリケン粉 を入れとび色にい りカレー粉をませ 合せ湯又は骨ス ープを加へる) 玉子清汁 煮出汁に鹽糖 にて味をつけ葱を入 れて玉子をのぼす
		鰯	800	50	143.2	69.6					1232	
		玉葱	500	5	8.5	0.5	40.0	±	+	++	205	
		メリケン粉	100	3	10.9	1.1	71.0	±	±	±	346	
		豚脂	50	4	0.15	495.0		+	-	-	411	
		カレー粉	2									
		筍	300	4	7.8	0.3	13.5				90	
		キャベツ	500	4	14.5	1.0	41.0	++	+	+++	235	
		鶏卵	300	13	39.6	32.1	5.4	++	++	?	483	
		葱	300	4	4.8	0.6	13.2	++	++	++	78	
計		123360.4	163.8	1489.7					9098			
合 計		273864.5	453.4	5342.0					25922			



朝夕ノ 表別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝	1、煮 の 玉 子 と ち	胚芽米(飯)	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859	
		菫	300	10	8.1	0.6	7.4				129	
		玉子	150	10	19.8	16.0	2.7				241	
		味噌	300	0.7	36.9	10.8	54.0				474	
		うづら豆	300	2	56.7	3.6	173.4				978	
		砂糖	50	3.5			50.0				205	
		計			58.9	249.5	35.0	1979.5				
晝	1、煮 の 白 和	胚芽米(飯)	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859	露の白和へ 白胡麻は炒りて搗 鉢で摺る、豆腐は 一度煮に湯に通し て水氣を搾り搗鉢 で摺り白味噌を加 へ砂糖で調味す 露の砂糖醬油で煮 たものを和せる
		露	600	10	2.4		16.2				78	
		豆腐	700	5	46.2	21.0	7.7				416	
		白胡麻	50	2.6	10.3	25.8	6.3				288	
		白味噌	70	2.4	9.6	1.8	17.4				127	
		砂糖	50	3.5			50.0				205	
		大根	200	3	1.4		7.4				36	
		筍	500	13.3	13.3	0.5	22.5				150	
		人参	300	2	3.9	1.2	22.2				117	
		馬鈴薯	700	3.2	10.5	0.7	134.4				602	
計			76.8	225.3	55.0	1576.1				7878		
夕	1、2、3、 馬鈴薯のつくね汁	胚芽米(飯)	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859	甘藍のバター炒り 甘藍は織切りにし てバターで炒り、 鹽胡椒して醬油を 極僅か入れる つくね汁 練は三枚に下して 身をこそげ取り庖 丁の背で叩き搗鉢 で摺潰し味噌、片 栗粉、玉子を入れ てすり交ぜ適宜の 形に作り昆布の 煮出汁を煮立て、 入れ、下し際に織 切りの獨活をはな つ
		馬鈴薯	2000	7	30.0	2.0	384.0				1720	
		甘藍	1000	2.5	29.0	2.0	82.0				470	
		バター	90	23	0.7	75.3	4.5				706	
		練	400	5	77.6	19.6					500	
		獨活	200	7	2.2	0.2	5.0				32	
		味噌	40	0.6	4.9	1.4	0.7				63	
		片栗粉	50	0.6	0.4		24.6				102	
		玉子	50	3.5	6.6	5.4	0.9				81	
		計			81.9	279.4	108.9	1793.7				
合	計		217.6	754.2	198.9	5349.3	卅	卅	卅	25297		

朝夕ノ 表別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素			熱 量			調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量	
朝	一、大 根 味 噌 油 い た め	胚芽米(一日分)	5000	100	385.0	40.0	3840.0	-	+	-	17700		
		味噌(赤、甘)	400	6	42.8	24.0	76.8	-	-	-	712		
		大根、薑葉共	500	3	3.5		18.5	±	±	卅	90		
		煮干粉	30	1	6.4	2.0					45		
		胡麻油	60	4		60.0					558		
		昆布	100	10	6.6	0.9	43.7				215		
		計	副食のみ計		24	59.3	86.9	139.0					1620
晝	一、二、三、 漬 物 が ん じ き 焼	生 練	600	15	116.4	29.4		+	+	±	750	(1) 練がんじき焼 1. 練を三枚におろし 細かに切りたき 三つば、生姜を細 かく切つてまぜ、 玉子とメリケン粉 少々つなぎに入れ て、スプーンで掬 ひながら煮立つた 油であげる 2. 鍋に甘からく、醬 油、酒、砂糖で味を つけた汁を作り 煎る様にして揚げ た練を煮る	
		三つば	70	5	少々	少々	2.0				10		
		玉子	100	6	12.6	12.1	0.6	++	卅		167		
		胡麻油	100	6		100.0					930		
		菠薐草	400	10	9.2	1.2	6.8	卅	卅	卅	76		
		黒胡麻	60	3	11.8	26.4	7.8				342		
		生姜	50	2	3.0	2.0	30.0				156		
		メリケン粉	30	1	3.2	0.3	21.3				104		
		計			48	156.2	171.4	68.5					2535
		夕	一、二、三、 豚 肉 の た ま ご の 汁	豚 肉	600	78	84.0	168.6		+	-		-
豆もやし	100			10	少々	少々	2.1	-	-	++	22		
葱(能竹の子)	500			10	13.0	0.5	22.0				150		
葱	400			3	6.4	0.8	17.6	++	++	++	104		
さやえんどう	60			3	3.9	0.3	7.4	+	++		50		
生姜	50			2	3.0	2.0	30.0				156		
胡麻油	60			4		60.0					558		
生にしん	300			7	58.2	14.7		+	+	±	375		
甘みそ	300			4.5	32.1	18.0	57.6	-	-	-	534		
片栗粉	20			1			1.6				66		
計			122.5	200.6	264.9	138.3				3929			
合	計		294.5	801.1	563.2	4185.8				25784			

朝夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	味噌汁(ふきたち)	蕨の若葉	1000		4.0		27.0				130.0	蕨の若葉を細く刻んで湯煮し、水分を切り、味噌を煮切味噌とし醤油を定量の半分加へ弱火で煮、半ば頃残りの醤油を加へて氣長に煮る 味噌汁調理法省略
		醬油	200	10	15.6		10.0				105.0	
		味噌	100	5	19.6	17.2	30.5				285.0	
		味噌	400	4	42.8	24.0	76.8	-	-	-	813.6	
		ふきたち	500	2	?							
		煮出汁	一升	5								
計			26	82.0	41.2	144.3				1333.5		
晝	小燕の串焼き	鰯	750	15	145.5	36.8		+	+	±	958.3	鰯は背肉の厚い部分を三割位の大きさに切る、葱も同じ長さに切る、鰯と葱を交互に竹串に刺して良くおこつた炭の遠火にかけて葱が焦る位まで焼く、胡麻は炒つて七色唐辛子とすり混ぜ、醤油、酒、砂糖を加へて更にすり鍋に入れて弱火にて、二割位煮つめ、これを塗つて二・三度焼く、串のまま皿に盛つて供す
		白葱	250	4	4.0	0.5	11.0	++	++	++	66.2	
		白胡麻	150	6	20.5	51.6	12.6				656.7	
		醬油	100	5	7.8		5.0				52.5	
		酒	50	3.5		7.1	0.85				69.0	
		砂糖	30	2	0.06	0.05	29.1				120.1	
		七色唐辛子										
計			34.5	177.9	959.6	585.6				1924.0		
夕	烏賊(附合、玉葱のフライ)	烏賊	450	40	85.9	2.7		+	+	±	377.1	烏賊の足と腸を取り水洗し、足は細切、馬鈴薯は茹で裏返しバターで炒める、その中に足と挽肉を混ぜ、鹽胡椒し、烏賊の腸の中に詰め、フライパンにバターを入れて炒める、出来上りを一寸位に切り、トマトケチャップをかけ玉葱のフライを附合す、玉葱を二分位の輪切にして一つ一つはなし水をつけメリケン粉をまぶし油で揚げる。
		馬鈴薯	1200	5	18.0	1.2	230.4	+	+	+	1029.6	
		玉葱	500	3	8.5	0.5	40.0	±	+	++	213.5	
		馬挽肉	150	10	82.6	3.8	0.75	+	-	-	171.9	
		バター	200	40	1.6	165.4	1.0	++	+	±	153.9	
		調味料 トマト・ケチャップ										
		たんぼ										
計			98	136.6	173.6	272.2				3331.3		
合	計		203.5	444.0	1178	1341				8223		

朝夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	1、2、3、 味噌汁(お浸し)	胚芽米(飯)	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859	
		蕨	400	5	11.2	0.4	5.6				72	
		味噌	300	0.7	36.9	10.8	54.0				474	
		味噌	400	0.9	49.2	14.4	72.0				632	
		砂糖	200	14			200.0				820	
		煮干粉	30	1.5	17.6	0.1	6.0				84	
		蒟蒻草	400	8	9.2	1.2					76	
		計			62.8	252.1	30.9	1629.6				
晝	1、2、 慈姑、薯、 櫻にびの葛かけ の含煮	胚芽米(飯)	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859	慈姑と櫻にびの含煮 慈姑は水洗の後によく水気を拭取り大和芋は皮むき共に卸金で摺り櫻蝦を交ぜて油で揚げ後味淋砂糖醤油で含煮とする
		慈姑	700	20	28.0	1.4	155.4				765	
		櫻にび	50	5	20.5	4.7					103	
		大和芋	70	2	2.0	0.7	12.6				67	
		胡麻油	40	1.9		40.0					372	
		砂糖	100	7			100.0				410	
		馬鈴薯	1000	3	15.0	1.0	192.0				860	
片栗粉	50	1	0.4		40.9				170			
計			72.6	193.9	51.8	1792.9				8606		
夕	1、2、3、 狐、清卵の 飯汁花炒煮	胚芽米	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859	狐飯 油揚と椎茸を織に切り砂糖醤油で煮る、此の煮汁を飯に入れて焚き込み蒸す時に油揚椎茸をふり込む
		油揚	300	7.5	66.0	56.1	1.5				798	
		椎茸	20	16								
		砂糖	60	4			60.0				246	
		三つ葉	200	5	1.8	0.2	5.0				30	
		麩	50	0.8	13.8	0.3	16.1				125	
		卵の花	1000	1.5	37.0	8.0	64.0				490	
		人參	700	3	9.1	2.8	51.8				273	
		玉葱	700	5	11.9	0.7	56.0				287	
		胡麻油	30	1.4		30.0					279	
計			76.9	267.6	102.1	1546.4				8387		
合	計		212.3	713.6	184.8	4968.9	卅	卅	卅	25010		

朝夕 調理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
				蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝 大豆、昆布煮附 味噌汁(薇)	味噌	380	7	40.7	22.8	73.0	-	-	-	676.4	味噌汁 薇は根本に灰汁をかけ熱湯をかけて暫く置く、水洗をなし長さ四割位に切る。鍋に湯を煮立て出しを入れ(鍋を焼干になし粉にしたもの)中身を入れて味噌を漉し入れ沸騰したら下ろす。 大豆昆布煮附 前夜より水に浸した大豆と、布巾にて砂を取った昆布の細く切りたものを共に鍋に入れひたひたに水を加えて大豆が軟くなる迄煮、醤油にて味を整へる。
	ぜんまい	300	3	20.3	0.5	42.0				260.0	
	昆布	200	10	13.2	1.8	87.4				430.0	
	大豆	250	5	86.8	45.0	69.3	++	+++	-	1057.5	
	米飯	4000	27	128.0	2.0	1292.0	-	-	-	5840.0	
計			52	288.9	72.1	1563.6				8263.9	
晝 馬鈴薯、梨もどき 人參、油、馬鈴薯、米飯	鰯	500	5	96.3	24.5					625.0	鰯、人參おろし揚 鰯は三枚におろし身をこそけ取り、人參は卸し金にておろし二品を混ぜ合せ適宜の大きさに丸め片栗粉をまぶし油を煮立て、揚げる。別鍋に煮出汁を煮立て砂糖、醤油、味噌にて味を整へたる中に鰯を煮込む、井にとり残りの汁に水溶きした片栗粉を入れどろみをつけてかける。 馬鈴薯、梨もどき 馬鈴薯は四割位の角に切り、灰汁を抜き、砂糖、味噌、鹽にて調味をなす。
	人參	500	5	6.5	2.0	37.0	++	++	+++	195.0	
	油	100	20		93.0					837.0	
	馬鈴薯	500	5	7.5	0.5	96.0	+	+	+	430.0	
	米飯	4000	27	128.0	2.0	1292.0	-	-	-	5840.0	
計			62	238.3	122.0	1425.0				7927.0	
夕 刻みキャベツ、ハム、酢のもの ハヤシライス	牛肉	300	40	61.8	16.5	2.1	+	++	±	428.0	ハヤシライス 牛肉は適宜の大きさに切り、玉葱は細に切り、人參も細に切り此三品をバターにて炒め、再びバターを加へ、メリケン粉を入れて混ぜ牛乳を少量とスープストックにてのはし、トマトケチャップを加へ、胡椒にて味を整へ、米飯を皿に盛り上からソースをかけてパセリを添へる。 刻みキャベツ、ハム、酢のもの キャベツは細く切り、ハムも細く切りて二品を三杯酢にて和へる。
	玉葱	400	4	6.8	0.4	32.0	±	+	++	174.0	
	人參	300	3	3.9	1.2	22.2	++	++	+++	127.0	
	バター	100	20	0.8	83.7	0.5	++	+	±	784.0	
	馬鈴薯	400	4	6.0	0.4	76.8	+	+	+	354.0	
	牛乳	200	4	7.0	7.6	9.8	+++	++	+	140.0	
	キャベツ	150	2	4.4	0.3	1.2	++	+	+++	70.5	
	ハム	300	60	63.5	66.0		±	++	-	915.0	
米飯	4000	27	128.0	2.0	1292.0	-	-	-	5840.0		
計			164	282.2	178.1	1436.6				8832.5	
合 計			278	809.3	372.2	24425.2				25023.4	

朝夕 調理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
				蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝 味噌汁(馬鈴薯、胡麻和)	わらび	1000	10	28.0	1.0	14.0				180.0	わらびの灰をぬき3割位に切つて醤油、砂糖の薄味で煮る、胡麻は炒つて搗り砂糖、鹽で調味し、わらびを和へる 味噌汁作り方省略
	胡麻	150	7	29.6	66.3	29.1				647.1	
	醤油	100	5	7.8		5.0				52.5	
	砂糖	150	10	0.3	0.29	145.6				600.7	
	鹽		0.2								
	味噌	400	4	42.8	24	76.8	-	-	-	813.6	
食	馬鈴薯	1000	4	15.0	1	192.0	+	+	+	860.0	
	計			40.2	123.5	92.3	462.5				3153.8
晝 豚肉と筍、落の煮物	筍	500	40	13.0		13.5				63.6	筍は灰をぬき、落は茹で、適宜に切り、豚肉と共に醤油、砂糖にて調味し煮つける
	落	500	10	2.0	0.5	22.5				145.6	
	豚肉	250	35	35.0	70.3					797.5	
	醤油	200	10	15.6		10.0				105.0	
	砂糖	250	15	0.5	0.48	485.2				1995.8	
計			110	66.1	71.2	531.2				3107.3	
夕 鰯の天、附合、ポテトフライ	鰯	800	20	155.2	39.2		+	+	±	1000.9	鰯は頭を取り身を開き骨をぬいて水洗し少量の鹽をふつてをく、生姜を搗り卸し酢を混ぜ、鰯にかけてをく、片栗粉に玉子の白味を入れ水を加へ良く混ぜ合す、胡麻油を煮立て鰯にメリケン粉をまぶし衣をつけて狐色にあげる、馬鈴薯は皮をむき輪切とし油で揚げ鹽胡椒して附合す
	卵白	100	10	12.9	0.3	0.8	±	±	±	59.0	
	メリケン粉	50	2	5.4	1.6	37.4				180.2	
	片栗粉	100	1.5		0.1	80.0				328.7	
	馬鈴薯	2000	8	30.0	2.0	384.0	+	+	+	3280.0	
	酢		0.1								
	胡麻油		0.2								
	鹽		0.2								
胡椒		0.1									
計			42.1	203.5	42.2	502.2				4849.0	
合 計			192.3	393.1	205.7	1495.8				11010.1	

朝夕ノ 調理名	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	白米飯、 わかめ、 味噌汁、 大根、 味噌、 林檎、 おろし、	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	わかめ味噌汁 わかめはよく洗ひ 砂を去り太き莖は 取り去る五分位に 切り煮立ちたる味 噌汁に入れる。 味噌汁、胡麻和 ほうれん草は茹で 、一寸位に切る、 胡麻を炒り砂糖と 醤油を加へ振りま ぜほうれん草を和 へる。 林檎のおろし 林檎と大根をおろ して共に混ぜる。
		味噌	300	4.8	32.1	18.0	376.0	-	-	-	534	
		わかめ	200	5	23.2	0.6	756.0	不	明		410	
		味噌汁	1000	10	23.0	3.0	17.0	卅	卅	-	190	
		白胡麻	100	6	20.5	51.6	12.6	-	-	-	616	
		醤油	100	1	7.8		5.0	-	-	-	52	
		砂糖	30	1			30.0	-	-	-	120	
		澤庵漬	200	5	2.8	0.2	12.0	-	-	-	62	
		大根	200	1	1.4		7.5	±	±	卅	36	
		林檎	300	4	0.9		26.7	+	+	+	114	
計			68.4	246.4	87.4	2552.6	卅	卅	卅	8034		
晝	白米飯、 馬鈴薯、 味噌汁、 大根、 味噌、 油揚、 砂糖、 醤油、 馬鈴薯、 白味噌、 酢、 澤庵、 鹽中匙一ツ	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	剥き身切干の煮付 剥き身を目皿に入れ煮 ごたつぷりの水の中に つけてよく振り洗ひ砂 を落し切干大根は皮を きれいに洗ひ暫く水に つけておく、軟かに戻 つたらは少々塩丁を入 れ煮立ちたる位に水 を加へ火にかける、其 中へ油揚の織切に刻ん だものを加へて切干が 充分軟かになるまで煮 、次に剥き身を加へ砂 糖と醤油を加へ充分味 の浸るまで煮る。 馬鈴薯、芥子酢味噌和 へ馬鈴薯の皮をむいて 短冊に切り水につけ強 ゆでにしザルに上げて おく白味噌をすり芥子 を少しと砂糖、鹽を入 れ酢で味を和へる。
		浅網剥身	200	10	26.4	1.6		-	-	-	124	
		切干大根	300	9	32.7	8.7	60.3	-	-	-	700	
		油揚	180	5	37.6	33.6	0.9	-	-	-	376	
		砂糖	90	3.5			9.0	-	-	-	360	
		醤油	200	2	15.6		10.0	-	-	-	104	
		馬鈴薯	2000	8	3.0	2.0	38.0	+	+	-	1720	
		白味噌	150	2.4	20.7	4.2	37.2	-	-	-	276	
		酢	100	1.5			0.7	-	-	-	2	
		澤庵	200	5	2.8	0.2	12.0	-	-	-	62	
計			77	273.5	64.3	185.4	+	+	-	9642		
夕	白米飯、 牛蒡、 味噌汁、 大根、 味噌、 油揚、 砂糖、 醤油、 馬鈴薯、 白味噌、 酢、 澤庵、 鹽中匙一ツ	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	鯛のつみれ 鯛の身を庖丁でこそけ 取り塩にてすり片栗粉 を混ぜずりて小匙を水 にぬらしては大量の水 に煮立ちたる位に湯 をいれ沸き上つたら強 ゆで味をつけ斜に切り たる煮を入れ、生芋の 汁を少し入れる。 牛蒡の味噌煮 牛蒡は皮をこそけとり 一寸位の長さに切り太 い所は二つか四つに割 り水に浸し充分灰汁を ぬき鍋にゴマ油を少し 入れ火にかへ牛蒡をい ため水を加へ軟かく煮 て後砂糖と味噌で味 をしみこませ粉山椒 をふりかける。
		鯛のすり身	300	10	58.2	14.7		+	+	-	375	
		片栗粉	50	1.9			50.0	-	-	-	200	
		ねぎ	200	2	3.2	0.4	8.0	+	+	-	52	
		醤油	20	0.2	1.5		1.0	-	-	-	104	
		鹽	10					-	-	-		
		生姜	少々	1				-	-	-		
		牛蒡	700	7	16.8	0.7	156.1	+	+	-	728	
		胡麻油	30	1.7			30.0	-	-	-	290	
		砂糖	40	1.5			40.0	-	-	-	160	
味噌	150	2.4	16.4	12.0	28.8	-	-	-	267			
澤庵漬	200	5	2.8	0.2	12.0	-	-	-	62			
計			63.3	233.6	72.0	1639.9	+	+	-	8138		
合 計			203.7	753.5	223.7	4377.9	卅	卅	卅	25814		

朝夕ノ 調理名	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	味噌汁、 油揚、 切干、 米飯	味噌汁	380	7	40.7	22.8	73.0				676.4	味噌汁 調理法は春第一表 に同じ 切干煮付 切干は水に浸し軟 かくなつたら鍋 にとりて茹で、次 に砂糖、醤油にて 味を整へ味の素を 入れる
		油揚	200	3	0.8		5.4				26.0	
		切干	150	5	33.0	28.1	0.75				399.0	
		米飯	100	4	10.9	2.9	39.6	-	-	?	234.0	
		計	4000	27	128.0	2.0	1292.0				5840.0	
食	計		46	213.4	55.8	1410.7				7175.4		
晝	大根、 人参、 味噌汁、 油揚、 切干、 米飯	大根	800	10	155.2	39.2					1100.0	大根の味噌煮 大根は三枚におろし 醤油、味噌を混ぜ たるたれの中に煮 つけ置く、串にさし て強火にて両面を 焼き今一度たれを ひき乾くまで火に あて皿に盛り、大 根おろしを添へて 供す 人参のバター燻め 人参は長さ四厘位 の短冊に切り、サ ツと茹で水で切り バターにて燻め、 胡椒にて味をなし 附合せとなす
		人参	380	4	2.7		14.1	±	±	卅	68.4	
		味噌汁	400	4	5.2	1.6	29.6	+	+	+	156.0	
		油揚	4000	27	128.0	2.0	1292.0				5840.0	
		計		45	291.1	42.8	1335.7				7164.4	
食	計		45	291.1	42.8	1335.7				7164.4		
夕	豚肉、 牛蒡、 味噌汁、 油揚、 切干、 米飯	豚肉	800	100	112.0	224.8					2552.0	豚肉のカツレツ 豚肉は鹽、胡椒を ふりおき煮立ちた る油の中にて揚げ る 馬鈴薯は大きく亂 切りになし鹽湯中 にて茹で水で捨て 再び火にかざし粉 をふかせ、パセリ のみじん切りをふ りかける 牛蒡 牛蒡は皮をこそげ 取り洗ひ叩き割り 四厘位の長さに切 り酢、鹽、砂糖にて 味を整へる
		油揚	100	20		93.0					837.0	
		牛蒡	300	10	7.2	0.3	66.9				305.0	
		馬鈴薯	300	2	4.5	0.3	57.6	+	+	+	258.0	
		メリケン粉	100	2	10.9	1.1	71.0	±	±	±	346.0	
		パン粉	150	4	10.5	0.15	80.3				373.5	
		卵	100	8	13.2	10.7	1.8	+	+	?	161.0	
		米飯	4000	27	128.0	2.0	1292.0				5840.0	
		計		173	286.3	338.4	1569.6				10673.5	
		食	計		173	286.3	338.4	1569.6				
合 計			264	790.7	436.9	4315.9				25013.3		

朝夕 調理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱 量	調理法
				蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B		
朝 食	一、 主食米飯	3000	25	96.0	15.0	969.0			4380	百合豚肉甘煮 味淋、醤油を煮た て豚肉を入れ一沸 きしたら百合を加 へて煮ふくめる。
	ワカメ	80	3	93.0	2.4	30.2			164	
	豆腐	700	5	46.2	21.0	7.7	土		413	
	味噌	350	4	54.0	21.0	40.0			578	
	煮干粉	20	4	12.0	7.0				60	
	豚肉	500	53	70.0	120.0		+		1555	
	百合	400	20	13.2	4.4	96.8	+		456	
	味淋	100	5		17.2	30.5			245	
醤油	300	6	23.4		15.0			156		
計		5450	125	407.8	208.0	1189.2			8047	
晝 食	一、 身欠練	550	27	37.6	76.0		+	+	2255	身欠練甘露煮 身欠練を前夜より 米のトギ汁につけ よく洗つて適宜に 切り水にて軟かく 煮、後味淋、醤油 にて味をつける。 落の胡麻和へ あく抜きした落を 四センチ位にきり よくすつた胡麻醬 油で和へる。
	味淋	100	5		17.2	30.5			245	
	醤油	300	6	23.4		15.0			156	
	落	1500	10	6.0		40.0			200	
	胡麻	150	7	29.7	66.3	28.6			857	
	醤油	150	3	12.0		7.0			78	
	砂糖	20	1						74	
	味の素少々		2							
計		5770	86	543.1	174.5	1090.1			8245	
夕 食	一、 主食米飯	3000	25	96.0	15.0	969.0			4380	鮭の紅葉揚 切身の鮭の水気を 去り衣をつけてか らつとあげポテト のから揚げを添へハ セリ少々つけて供す かき玉汁 煮出汁に適宜味を つけ細かく切つた 葱を入れ割りホグ シタ卵を上からか け火よりおろす。
	鮭	800	40	17.5	5.6		+	+	900	
	ポテト	500	3	75.0	5.0	96.0	+	+	430	
	小麦粉	200	4	16.4	2.2	142.0	土	土	692	
	油	100	8	0.3	99.0				922	
	卵	100	10	13.2	10.7	1.8	++	++	161	
	卵	400	40	52.8	42.8	7.2	++	++	644	
	葱	300	5	4.8	0.6	13.2	++	++	78	
計		5420	141	291.1	190.9	1229.2			8279	
合 計		352	1242	573.4	3508.5				24571	

朝夕 調理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱 量	調理法	
				蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝 食	一、 白米飯	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	馬鈴薯おろし和へ 馬鈴薯の皮をむき 三分角位に切り水 に浸けて後水気を 断り、胡麻油で狐 色に揚げ目ザルに 入れ熱湯をかけて 油気をぬいておく 大根をおろし水氣 を搾り酢をふりか けて之れにて馬鈴 薯を和へ器に盛り 甘酢をたつぷりか ける
	馬鈴薯	350	10	46.2	28.0		-	-	-	217	
	味噌	300	4.8	32.1	18.0	376.0	-	-	-	534	
	馬鈴薯	500	2	0.7	0.5	960.0	+	+	-	430	
	大根	400	1.5	2.8		141.0	土	土	++	72	
	胡麻油	30	3.1		30.0		-	-	-	90	
	砂糖	40	1.5			40.0	-	-	-	160	
	酢	200	2			1.4	-	-	-	5	
計		60.5	219.3	50.7	2874.4	+	+	++	7470		
晝 食	一、 白米飯	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	練の生姜焼 練を三枚におろし 薄身をとりに一枚 二つに切り生姜醬 油に暫く浸しおき 焼き今一度醬油を 塗 芥子菜は水洗ひし て茹で水にとり搾 り一寸位に切り醬 油をかけて能くし ませおき、別に黒 胡麻を炒りよく摺 り砂糖、醬油でゆ るめ芥子菜を搾つ て和へる、以上の 二品を盛る
	生練	500	10	97.0	24.5		+	+	-	625	
	芥子菜	600	8	15.0	0.6	20.0	-	-	-	195	
	醬油	400	4	31.2		5.0	-	-	-	208	
	黒胡麻	100	4	19.7	44.2	19.4	-	-	-	571	
	生姜	少々	1				-	-	-		
	砂糖	200	7.5			200.0	-	-	-	800	
	澤庵漬	200	5	2.8	0.2	12.0	-	-	-	62	
計		70.1	300.4	83.5	1600.4	+	+	-	8361		
夕 食	一、 白米飯	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	練のかき揚げ 練を三枚におろし三分 位に切り葱も三分位に切 りメレンゲ、酒、鹽少々一 つを加へ混ぜて玉子と水 を少々入れたものを加へ てまぜ杓子で揚げ胡麻油 の熱立つた中へ投じて揚 げ、あがりたら二つ三 つに切り盛る キャベツは縦に切り鹽を ふり暫くおき熱湯をけ ザルにあけ水を切つて練 を盛合せソース又は二杯 酢をかける 長芋は削りて砂糖と水を まぜてかけ浅草海苔をも みかける
	練	400		77.6	19.6		+	+	-	500	
	葱	100	1	1.6	0.2	4.4	++	++	-	26	
	鶏卵	50	3	6.6	5.3	0.9	++	++	-	80.5	
	メリケン粉	100	2.4	10.9	1.1	71.0	-	-	-	346	
	胡麻油	100	4.6		100.0		-	-	-	900	
	酒	50	3			0.8	-	-	-	53	
	キャベツ	500	3.3	14.5		41.0	++	-	++	235	
計		66	252.3	140.6	1559.2	++	++	++	9247		
合 計		196.6	772.0	314.8	6034.0	++	++	++	25078	一日一人平均 蛋白質77グラム カロリー=2508 カロリー	

朝夕ノ 調理	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝	蘇 香 の味豆 汁	蘇	500	6.5	14.0	0.6	7.0				90	(-)蘇味噌汁 1. 水二立を火にか け沸騰前に削節を 入れ沸騰後蘇を入 れ次で味噌を加へ る。 (-)鶏 豆 1. 豆を水洗し浸る 程の水を加へ水に かけ二三度水を注 ぎ軟かになりたる 時砂糖を入れ充分 味を含ませ鹽を加 へる。
		味噌	250	2.5	31.5	0.11	41.8				382	
		削 節	30	2	1.5	1.3					104.5	
		鶏 豆	500	8	94.0	2.6	174.4				1588	
		砂 糖	400	13.6	0.8	0.8	388.0				1200.3	
		鹽	4									
		京菜鹽漬	500	3				+	+	-	32.5	
七分搗米	1667	31.6	108.3	20.0	124.3		+		5593.0			
計			67.2	248.6	25.4	735.5				8990.8		
晝	鳥馬香 骨鈴薯 子野菜 煮付	鳥 骨	800	17								(-)鳥骨団子野菜煮付 1. 鳥骨をざつと水 洗し石の上等に置 きて叩き充分潰れ た時食パンの水に 浸して絞るも小さ くお団子を造る。 2. 牛蒡、筍は亂切 とし浸る程の水を 加へて煮砂糖、醬油 で調味す其の中に 鳥団子を混ぜる。 (-)馬鈴薯からあげ 馬鈴薯は皮を剥ぎ 算木に切りラード にて揚げ、パセリ の微塵切りをふり かけ鹽胡椒をする。
		筍	100	1.5	2.6						29.0	
		牛 蒡	200	2	4.9	0.07	45.9	?	+		303.6	
		醬 油	200	5	15.6		23.9		?		102.4	
		砂 糖	500	17	0.1	0.08	38.8				120.3	
		パ ン	70	2	11.0	0.75	147.7	+	++	++	627.7	
		馬 鈴 薯	750	3.9	2.8						214.0	
		牛 脂	210	14	0.8	10.7					1855.0	
		澤 庵	500	0.6	7.0	0.5	30.0				155.0	
七分搗米	1665	31.6	108.3	20.0	124.3		+		5593.0			
計			95.6	153.0	32.1	298.7				8845.1		
夕	練土 香歸 味の 胡麻 和	練	1000	4	194.0	61.3						(-)練香味焼 練の頭及び腸を去 り筒切にし袖の皮 と共に醬油にてつ け込む、數時間又 は一晝夜おきて金 串に通し焼く。 (-)土當歸胡麻和へ 1. うどの皮を剥ぎ 熱湯に鹽を加へた 中に入れて茹る。 2. 胡麻はよく水洗 し乾燥後中火で炒 り温い中に摺り調 味する。 3. 茹た土當歸を胡 麻に和へる。
		柚	少量	2								
		醬 油	235	5.7	14.4	18.5	9.3				94.72	
		う ど	750	12	8.0						144.7	
		胡 麻	77	3.2	15.0	34	14.9				425.9	
		醬 油	50	3	3.9		2.5				38.0	
		砂 糖	32	2.6	0.1	0.06	31.0				96.2	
		澤 庵	600	2	4.2		22.2	?	?	冊	105.6	
七分搗米	1667	31.6	108.3	20.0	124.3				5593.0			
計			67.1	301.2	133.9	204.2				7448.1		
合 計			229.6	703.9	191.4	1238.3				25284.0		

立小標高等女學校

朝夕ノ 調理	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝	一、 月見 芋	主食米飯	3000	25	96.0	15.0	969.0				4380	一、ゴ汁 大豆は前夜より水に つけそれを搗鉢です り潰して昆布は適宜 に切り馬鈴薯は亂切 鍋に水を入れ馬鈴 薯、昆布、煮干粉、大 豆の順に入れ馬鈴薯 が軟くなつたならば 味噌を入れて煮たて 火よりおろす 一、月見芋 長芋の皮をむきおろ し皮ですりおろして よくませ器に盛り眞 中に玉子を一つ落し て浅草のりをまは らばらける
		赤味噌	350	4	54.0	21.0	40.0				578	
		昆 布	50	6	3.3	0.5	22.0				110	
		煮干粉	20	4	12.0	17.0					60	
		大 豆	120	6	45.2	21.5	33.3	++	++		510	
		馬鈴薯	500	3	7.5	0.5	96.0	+	+	+	430	
		長いも	700	15	19.6	0.7	126.0				522	
玉 子	200	20	26.4	21.4	3.6	++	++		322			
浅草のり	15	7	4.5	0.2	69.0	++	++		45			
計			4955	90	268.5	97.8	1358.9			6957		
晝	一、 切干 大根、 たら 子煮 付	うづらまめ	500	10	95.0	6.0	289.0				1630	一、うづら豆 少量の煮曹を加へ前 夜より水につけ其の まゝ火にかけ煮たつ たならば煮汁を捨て 二三回繰り返して 軟かくなつたら砂糖 鹽にて味をつける 一、切干大根とた ら子 切干大根は水につけ 適宜に切り軟かく煮 て醬油にて味をつけ 後たら子をばらばら にほぐして一緒に煮 る
		砂 糖	200	12							740	
		鹽	少々	1								
		切干大根	200	3	21.8	5.8	79.4				466	
		たら子	250	15	50.0	2.0		++			200	
		醬 油	300	6	23.4		15.0				156	
		主食米飯	3000	25	96.0	15.0	969.0				4380	
鹽 引	600	30	156.0	18.6					716			
計			5050	102	442.2	47.4	1352.4			8288		
夕	一、 野 菜 サ ラ ダ イ ス	チキン	700	100	213.0	46.0	8.0	+	+	+	1330	一、チキンライス チキンは細かに切り玉 葱はみじん切、鍋に バターを入れ肉玉葱 を入れて鹽胡椒しよ くいためたる中に御 飯を加へてよくませ いため更にケチャッ プをかけて軽くませ パセリを添へて皿に 一、野菜サラダ キヤベツ人參は鐵切 にし鹽少量ふり軟か くなつたら絞つてお く、カニは備より出 しほぐす、上の材料 を適宜もり合せマ ヨネーズをかける
		玉 葱	300	3	5.1	0.3	24.0	±	+	++	123	
		バ タ ー	100	30	0.8	89.7	0.5	++	+	±	784	
		トマトケチャ ップ	370	30	41.0	1.0	15.0	+	++	++	80	
		パセリ	5									
		キヤベツ	400	12	11.6	0.8	32.8	++	+	++	188	
		カ ニ	350	50	55.3	2.8	7.0				280	
		人 參	100	1	1.3	0.4		++	++	++	39	
		主食米飯	3000	25	96.0	15.0	969.0				4380	
		マヨネーズ	50									
計			5320	306	424.1	153.6	1056.3			7204		
合 計			498	1134	298.8	3767.6				2244.9		

旭川資料高等女學校

朝夕	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝	1、2、3、 小揚げのリンゴのシロップ煮	小 揚	260	5	57.0	46.0	1.5				691.0	リンゴのシロップ煮 リンゴの皮を去り、 四ツ切にして芯を とりたつぷり水を加へて鍋に入れ砂糖を混じり弱火で軟く煮る。形のくづれぬ中に盛る。
		馬 鈴 薯	500	5	7.5	0.5	66.0	+	+	+	436	
		味 噌	370	8	45.5	13.3	66.6	-	-	-	584.6	
		煮 干 苔 (羅山のり)	30	1.3	6.6	1.3		+	-	-	43.5	
		リンゴ	1100	20	3.3		97.9	+	++	++	418.0	
		砂 糖	225	9			214.1				877.5	
食	飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	++	-	5325.0	
	計			91.3	255.1	88.2	1511.4				8492.4	
晝	1、2、 新若布の三杯酢	鯨(生)	750	10	145.5	36.8		+	+	±	937.5	鯨の鱗を去り腹を掃除し三枚に卸し8程位に切り砂糖と醤油と合せて中に2-3時間漬けて取り出し両面を焼き冷めぬ中に皿に盛つけ柚子の汁をかける。  新若布の三杯酢 新生若布をよく洗ひ熱湯で青く茹で冷して細かに切り三杯酢にて和へる
		新若布	200	10	22.0	0.6	75.6				410.0	
		みりん	少々									
		醬 油	少々									
		酢	少々									
		飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	++	-	
計				53	291.1	62.1	1226.9				6672.5	
夕	1、2、 鱈詰と野菜のつべい汁	鮭(鱈詰)	500	20	94.0	61.5		-	-	-	955	鱈詰と野菜のつべい汁 馬鈴薯、焼豆腐は亂切とし人参は銀杏形に切り豌豆は斜に2つ切とし野菜を先に湯煮して軟くなつた頃湯を増し醤油と鹽少々にて味を整へ豆腐と鮭を入れ薄く葛をまはして豌豆の青茹を加ふ。
		馬 鈴 薯	1000	10	15.0	1.0	192.0	+	+	+	860	
		人 参	500	1	6.5	2.0	37.0	++	++	++	195	
		さや豌豆	370	3	24.4	1.8	45.9	-	-	++	307	
		焼豆腐	500	5	33.0	15.0	5.5	-	±	-	295	
		ほうれん草	1000	12	20.0	3.0	17.0	++	++	++	190	
		葛	20			.02	16.0	-	-	-	65	
		飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3				
計				84	317.0	107.3	1454.7				8127	
合	計			228.3	863.2	258.0	4203.0				23291	

朝夕	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝	とろろ昆布汁	とろろ昆布	50	4	1.4	0.4	50.0				134.4	(-) とろろ昆布清汁 昆布をお椀に入れ醤油を注ぎ熱湯をかける  (二) 鐵火味噌 1. 玉葱微塵切り、牛蒡及人参1程小口切りとす 2. フライパンに胡麻油を沸かし大豆及玉葱を入れ炒め、火の通つた時牛蒡人参を加へ味噌、砂糖を混ぜて調味する
		醬 油	100	3	7.8		5.0	*?	-		51.2	
		味 噌	200	2	25.2	8.8	33.4				313.6	
		玉 葱	350	1.8	5.0	0.4	28.0	*	++	++	137.6	
		大 豆	35	0.5	11.0	6.0	9.3	+	?	++	147.0	
		牛 蒡	200	1.6	2.8	0.2	50.4				214.6	
		砂 糖	120	2.8	0.2	0.24	116.4				360.7	
		人 参	300	2	3.9	1.2	22.2	++	++	++	114.0	
		胡 麻 油	30	8.7		13.2					27.0	
		澤 庵	500	2.6	7.0	0.5	30.0				155.0	
計				60.6	172.4	50.9	469.0				7248.1	
晝	鯨の鱈詰	鯨(生)	500	2	96.6	29.4	1.8				725.0	(-) 鯨つくね揚げ 1. 鯨の頭及腸を去り細かく切つて搗り鉢で充分摺る 2. 紅生姜、玉葱は微塵切りにし片栗粉100瓦と共に鯨に入れ徑2程に丸め胡麻油で揚げる 3. 白菜をザッと茹で2程の小口切りとなし1立の煮出汁の中に入れ砂糖醤油で味を調へ片栗粉100瓦を水溶しして加へる 4. つくね揚げを器に盛り上から白菜と共に薄あんを掛ける
		白 菜	500	2.8	6.5	0.5					32.5	
		片栗粉	200	5.2	1.6	1.0	164.0				664.8	
		ラード	180	6		105.6					1605.8	
		紅生姜	少々									
		砂 糖	35	1.3	.03	.03					120.2	
		醬 油	50	3	3.9		25.0	*?	-		25.6	
		玉 葱	少々									
		澤 庵	500	2.6	7.0	0.5	30.0				155.0	
		七分搗米	1667	31.6	108.3	20.0	124.3				5593.0	
計				54.5	224.0	157.0	345.6				8921.9	
夕	つみ入れ鮭のみそ汁	鯨	400	1.6	77.6	19.6					500.0	(-) つみ入れ鮭のみそ汁 1. 鮭の頭筋を去り搗り潰し鹽5瓦を加へる 2. 水2立にそぎ牛蒡を入れ沸騰して来た所に味噌を加へて煮く 3. 鮭を箸でつま入れ上に浮き上つて来た時斜切りにした葱を加へ沸騰をまちて火からおろす(尚根生姜の絞り汁等を加ふも可)  (二) 長芋落花生和へ 1. 長芋の皮を剥き短冊に切る 2. 落花生を搗り砂糖、鹽酢で調味し長芋を和へる
		葱	400	2.1	6.0	0.8	17.4	++	++	++	103.2	
		味 噌	250	2.5	31.5	11.0	41.8				392.0	
		牛 蒡	300	2.4	4.0	0.3	75.2				321.9	
		長 芋	750	7	15.0	0.3	62.1				705.9	
		落花生	200	9.6	55.0	89.0	31.4	+	++	*	1089.6	
		砂 糖	80	3	.02	.016	77.6				240.5	
		酢	40	1								
		漬 菜	500	2.7	12.5	2.5	6.0	-	-	++	32.5	
		七分搗米	1667	31.6	108.3	20.0	124.3				5593.0	
計				63.5	309.9	143.5	435.7				8978.6	
合	計			178.6	70.6	351.4	1250.3				25148.6	

朝夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	春菊の味噌汁	わらび	620	10	17.3	0.6	8.6				112	
		赤味噌	375	7	46.1	13.5	64.7	-	-	-	593	
		煮出汁										
		春 菊	1680	10	28.5	3.3	40.3				3192	
		黒胡麻	100	5	19.7	44.2	19.4				571	
		白 米	1600	30	123.2	12.8	1228.8	-	-	-	5660	
		計		4375	62	234.8	74.4	1361.8				
晝	うどんの玉子とじ	う ど	620	30	6.8	0.6	15.5				992	うどんは皮をむいて亂切にして水でアクをぬき熱湯の中でザツと茹でる出汁をつくり、その中にうどんを入れ、煮立つたところへ卵をよくかき混ぜて材料の上に行き渡る様に流し込む、卵がふくれ上つたらばすぐおろす。
		卵	700	28	92.4	74.9	12.6	++	++	?	1127	
		煮出汁										
		醬 油		20								
		味の素										
		白 米	1600	30	123.2	12.8	1228.8	-	-	-	5660	
		計		2920	108	222.4	88.3	1256.9				
夕	鯉のコロッケ	生 鯉	2500	15	485.0	122.5		+	+	±	3125	生鯉の身卸しせるものを叩身となすか肉碎器にかけ別に玉葱の細切したるものをめ鍋にてバターでいため叩き肉を入れて混ぜ更にいため乍ら卵黄、小麦粉、胡椒を加へ更に馬鈴薯を湯煮して裏漉したるものを混ぜよくねり合せ火よりおろし充分冷したる後一食匙位に麥粉をつけて丸め卵白を塗り之にパン粉をまぶしよく油を煮たてたる中に投じ色付くまで揚げる。
		馬鈴薯	680	5	10.2	0.6	130.5	+	+	+	585	
		卵	200	8	26.4	21.4	3.6	++	++	?	322	
		玉 葱	500	10	8.5	0.5	40.0	±	±	±	205	
		メリケン粉	100	3	10.9	1.1	71.0	±	±	±	346	
		パン粉、胡椒、ラーフ又ハバダ適宜		30								
		白 米	1800	40	138.6	14.4	1382.4	-	-	-	6370	
計		5780	111	679.6	160.5	1627.5				10953		
合 計		281	1136.8	323.2	4246.2					28840		

朝夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C		
朝	豆腐とわらびの味噌汁	豆 腐	500	5	33.0	15.0	5.5	-	±	-	295.0	(金平牛蒡) 皮をこそげて7程位の拍子木に切り水につけあく出しをして水を切る。鍋に油を入れ火にかけ熱した時に牛蒡を入れてよく炒め醤油7、酒3の割合に加へ汁氣のなくなるまで煮つめ砂糖少々唐がらし刻んだもの、味の素を入れからからに炒る		
		わらび	260	5	7.2	0.2	3.6				46.8			
		味 噌	370	8	45.5	13.3	66.6	-	-	-	584.6			
		煮 干	30	1.3	6.6	1.3		+	-	-	43.5			
		牛 蒡	300	10	7.2	0.3	66.9	++	++	++	306.0			
		ごま油	100	8		128.5					1534.4			
		砂 糖	20	1			17.5				78.0			
飯 計		胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	++	-	5325.0			
合 計			71.3	223.6	183.4	1311.4				8212.5				
晝	うどふきとみかき鯉の煮附	山 うど	400	10	4.4	0.4	5.0				64.0	(うど、蒨、みがき鯉の煮附) 山うどと蒨は一度茹で灰汁をぬく。鯉は一晚ほど米の磨汁につけ東子でこすつて、滋味を去り3程位の長さに切る、鍋に水、砂糖、酒を入れ鯉を加へ火にかけ軟くなつた時うど、蒨、醤油を加へて充分味を沁みるまで煮る、鉢に盛り針生姜をふつて供す		
		ふ き	400	5	0.8		10.8				52.0			
		みがき鯉	200	15	136.8	27.8		+	-	-	820.0			
		砂 糖	40	2			35.0				146.0			
		生 姜	200	1	1.6	0.6	27.2				184.0			
		蒨	1100	18	6.6	2.3	35.2	-	++	++	192.5			
		砂 糖	375	14			357.0				1462.5			
牛 乳	110	6	3.9	4.18	5.3	++	++	+	77.0					
飯 計		胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	++	-	5325.0			
合 計			104	278.1	60.1	1626.8				8263.0				
夕	生鯉の照焼	生 鯉	800	40	140.2	69.6		+	+	+	1232.0	(生鯉のてり焼) 鯉を適宜の大きさに切り皿にならべひたひたに醤油をそそぎ一時間の後焼き、残り醤油に味醂を加へてこの汁を3-4回かけながら焼き皿につけ卸大根をとり合す (葱とキャベツのぬた) 葱とキャベツはざつと熱湯を通し3程ほどの繊切とし酢味噌にて和へる		
		葱	1100	5	17.6	2.2	48.4	++	++	++	286.0			
		キャベツ	550	4	15.0	1.0	45.1	++	+	++	253.2			
		味 噌	75	1.6	8.0	4.5	14.4	-	-	-	133.5			
		酢	少々											
		飯 計		胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	++		-	5325.0
		合 計			83.6	304.9	102.1	1259.2					7234.7	
合 計			258.9	806.6	346.3	4197.4				23710.2				



朝夕 食部	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	焼若布のりみそ卵汁	若布	150	1.5	17.4	0.45	56.7				308.0	
		赤みそ	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	494.3	
		福山海苔	20	12	6.0	0.26	7.9	++	++	?	59.4	
		卵	500	30	66.0	53.5	9.0	++	+++	?	805.1	
計			48.5	135.6	71.9	107.8				1666.8		
晝	た金餅の味たくあん漬	鮮(にしん)	1500	15	291.0	73.5		++			1876.7	鮮の鎌倉焼 1. 鮮は三枚におろし薄身を去り7センチ位に切る 2. 味酢と醤油を同量混ぜた汁の中に魚を二時間位漬けこみ焼く(柚子の汁を少々かけていたいてもよろし)
		味酢	100	9		17.2	30.5				245.1	
		たくあん漬	200	2	2.8	0.2	12.0	-	-	?	61.0	
		ごぼろ	600	3	15.0	0.6	133.8	++	++	++	615.7	
		胡麻油	50	15		50.0		-	-	-	465.0	
		計			44	308.8	141.5	176.3				
夕	ひは蟹とキャベツの油揚げの煮附	かに	500	80	79.0	4.0	10.0				402.1	サラダの作方 1. 蟹は骨を去って置く 2. キャベツは縦切として鹽にてもみ十分位して水洗ひし水気を切って置く 3. 器に蟹、キャベツを入れマヨネーズソースにて和へ良く洗ったサラダ菜を敷いた皿に盛りつける
		キャベツ	100	0.5	2.9	0.2	8.2	++	+	+++	47.4	
		マヨネーズ	100	35	4.0	71.2					678.6	
		サラダ菜	50	10	0.7	0.15	1.1	++	++	+++	8.8	
		ひじき	100	3	11.4	0.5	54.8				276.2	
		油揚げ	200	5	44.0	37.4	1.0				532.3	
		はんぺん	200	10	13.2	0.6	27.6				172.9	
		つまみ菜	50	1	0.2	0.05	1.3				6.6	
計			144.5	155.4	114.1	104.0				2124.8		
食		一日分の白米	4620	75	333.5	25.9	3649.8	-	+	-	16472.1	
		同 砂糖	200	12.5	0.8		184.8				761.1	
		同 醤油	300	7.5	23.4		15.9				157.4	
合	計		332.0	957.5	353.4	4238.6				24445.6		

朝夕 食部	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	納豆の味酢汁	わかめ	60	5	7.0	0.1	22.7				123	
		赤味噌	375	7	46.1	13.5	64.7	-	-	-	593	
		煮出汁										
		納豆	300	15	57.9	24.6	18.3				540	
		辛子醤油味の素		8								
食		白米	1600	30	123.2	12.8	1228.8	-	-	-	5660	
		計		2235	65	234.2	51.0	1334.5				6916
晝	牛みぶ菜の味酢汁	牛肉	750	140	154.5	41.3	5.3	+	++	±	1020	牛肉を適當の大きさに切り、味酢に酒を加へてよく振り混ぜた中に牛肉を入れ数時間浸し置き後取出して焼く。
		味噌	375	7	46.1	13.5	64.7	-	-	-	593	
		酒	少々	15								
		みぶ菜	1125	10	4.5	1.1	29.3	+	+	-	214	
		黒胡麻	少々	1								
		白米	1600	30	123.2	12.8	1228.8	-	-	-	5660	
計			3850	203	328.3	68.7	1328.1				7487	
夕	鯛の附合せ刻みキャベージ	小鯛	900	15	192.6	60.3		+	+	±	1350	鯛は腸、頭、中骨を除きよく洗って水気をきり、俵板の上でメリケン粉を撒布し乍叩き更に振りつぶし馬鈴薯は蒸して皮をむきよく押し潰して、鯛と混ぜ合せ、生姜のミジン切と鹽、胡椒と味の素少々宛で調味し、ねり合せて小判形に作りメリケン粉をまぶし卵の溶き水に浸しパン粉をつけ、煮立てた油で揚げ皿に盛り附合せとして刻みキャベージであしらひ、ウオスターズを添へる。
		馬鈴薯	900	5	13.5	0.9	172.8	+	+	+	774	
		生姜	少々	2								
		メリケン粉	100	3	10.9	1.1	7.1	±	±	±	346	
		パン粉	適量	30								
		油										
		卵	300	12	39.0	33.6	6.6	++	+++	?	483	
		キャベージ	400	4	5.6	0.8	115.2	++	+	+++	288	
食		白米	1800	40	138.6	14.4	1382.4	-	-	-	6370	
		計		4400	111	400.2	111.1	1834.1				9611
合	計		379	960.7	230.8	4396.7					24014	

朝夕ノ 種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	味噌汁	ワラビ	300	10	8.4	0.3	4.2				54.0	味噌汁 普通に味噌汁を作り 茹でたワラビを 2cm位に切り油揚 を織切にしてこの 二品を味噌汁で煮 る。
		油揚	120	10	26.4	22.4	0.6				319.2	
		赤味噌	700	14	107.8	41.3	79.8	-	-	-	1155.0	
		鶏卵	550	40	72.6	58.9	99.0	++	++	?	885.5	
朝食 の 飯物	米香 の 飯物	白米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	-	-	-	5805.5	
		澤庵	30		0.4			-	-	?	9.3	
計			3340	77	341.9	136.0	1443.1				8223.5	
晝	焼根 おろ し 米お香 八の 飯つ物	鯉	800	40	155.2	39.2		+	+	±	1000.0	
		大根	300	2	2.1		11.1	±	±	±	54.0	
		馬鈴薯	1200	5	18.0	1.2	130.4	+	+	+	1032.0	
		白米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	-	-	-	5805.5	
		鹿の子	704	30	51.5						2000.0	
		澤庵	30		0.4			-	-	?	9.3	
計			4874	80	369.1	53.5	1411.0				10004.8	
夕	筋清 御飯汁 刺煮 身附	白米	1640	3	126.3	13.1	1259.4	-	-	-	5805.5	筋御飯 筋を白水にて茹で 水に浸けて灰抜を なし小さく薄く切 り出汁と砂糖、醬 油、酒にて煮付け この煮汁を絞って 御米に混ぜてたき 蒸す時に煮附けた 筋を御飯の上にお せる。お椀に移す 時に筋と御飯をま ぜ合わせる。
		筋	1200	70	31.2	1.2	54.0				360.0	
		鶏肉	200	80	42.0			+	+	+	172.0	
		三ツ葉	400	3	3.6	0.4	10.0				60.0	
		ハンペン	200	10	13.2	0.6	27.6	+	+	+	172.0	
		比目魚	800	150	153.6	4.0		+	+	+	664.0	
		里芋	1000	7	14.0	1.0	117.0				550.0	
		人参	300	10	3.9	1.2	22.2	++	++	++	117.0	
計			6260	346	395.0	21.8	1761.7				9030.5	
合 計			503	1057	211.4	4615.8					27263.8	

朝夕ノ 種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	小馬 松菜 の 白煮 し	わらび	200	6	5.6	0.2	2.8				37.3	
		油揚	200	5	44.0	37.4	1.0				532.3	
		赤みそ	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	494.3	
		小松菜	400	10	10.0	2.0	4.8				79.3	
		馬鈴薯	1000	4	15.0	1.0	192.0	+	+	+	858.0	
計			30	120.8	58.3	234.8				2001.2		
晝	大鯛 根の 揚げ し物	鯛	1000	17	214.0	67.0					1500.5	鯛の揚げ物 1. 鯛は頭を去り腹 を開き腸を出し中骨 を抜き水洗ひして あげ水気を切り鹽 少々ふりかけて置く 2. 器に卵を割り水 三筋位と鹽一つまみ 入れふるひにかけた メリケン粉を加へ、 粉のねばりを出さぬ 様に軽く混ぜ前の鯛 につけ煮立つた油で 揚げる 3. 皿に鯛を盛り大 根おろしをつけ割 油を添へる
		メリケン粉	150	3	16.4	1.65	106.5	±	±	±	519.0	
		大根	300	1.5	2.1		11.1	±	±	±	55.8	
		胡麻油	300	10		300.0		-	-	-	2790.0	
		卵	50	3	6.6	5.4	0.9	++	++	?	80.5	
		計			34.5	239.1	374.0	118.5				
夕	煎り 鯛 卵の 花	若布	300	3	34.8	0.9	113.4				616.0	廣鍋 1. 若布は水洗ひし 適宜に切る。 2. ごぼうは笹がき となし、みつばは4 センチ長さ位に切る 3. あきりは良く洗 ひ炭にあげて水を切 る、薺は茹で皮をむ き5センチ長さ位に 切る。 4. 鍋に煮出汁を入 れ醬油、砂糖にて味 を付け前の材料を次 々に入れて煮ながら 頂く。
		あさり	200	5	26.4	1.6					116.4	
		薺	600	4	2.4		16.2				76.3	
		みつば	100	1	0.9	0.1	2.5				14.9	
		ごぼう	200	1	5.0	0.2	44.6	++	++	++	205.2	
		卵の花	500	1	17.5	4.0	32.0				238.0	
		ねぎ	100	1	1.6	0.2	4.4	++	++	++	26.5	
		人参	100	1.5	1.3	0.4	7.4	++	++	++	39.4	
計			19	89.9	57.4	220.5				1797.6		
食	一日分の白米 同砂糖 同醬油	白米	1620	75	333.5	25.9	3649.8	-	+	-	16472.1	
		砂糖	200	12.5	0.8		184.8				761.1	
		醬油	200	5	15.6		10.0				104.9	
合 計			176	799.7	515.6	4418.4				26082.6		

期夕ノ 種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱 量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	香味噌汁、佃煮	標準精米	1540	35	111.0	7.9	118.7	-	卅	-	5390	味噌汁=米豆腐は湯に五分間程浸しかたくしぼらぬ様取り上げて薄切りにし湯にてよく煮た後味噌、味の素(又煮干等)加へ調味する 佃煮=昆布 香物=澤庵漬
		味噌	250	5	29.0	9.0	45.0	-	-	-	400	
		米豆腐	200	8	60.0	39.0	23.0	-	±	-	1000	
		昆布佃煮	200	10	13.0	2.0	87.0	-	-	-	430	
		澤庵漬	150	5	2.0		9.0	-	-	?	4.5	
計		2340	63	225.0	58.5	282.7				7224.5		
晝	甘藷葛かり焼、おひたし	標準精米	1540	35	111.0	7.9	118.6	-	卅	-	5390	てり焼=ニシンは切身としておく別に醤油、砂糖、味噌を加へ火にかけて、どろりとなるまで煮つめておく。ニシンを焼き汁をつけ程よくてりをつける。 おひたし=菠薐草は八分通り煮へし後水にとりぎつとしぼつて適宜に切る 甘藷=あんかけにする
		生ニシン	800	20	126.0	63.0		+	+	±	1140	
		菠薐草	200	10	4.6	0.6	3.40	卅	卅	卅	38	
		サツマ芋	1000	10	14.0	2.0	288.0	+	+	+	1260	
		葛粉	100	2		0.1	80.0	-	-	-	330	
計		3640	77	255.6	73.6	490.0				8158		
夕	酢の後飯、香の澄汁	標準精米	1540	35	111.0	7.9	118.6	-	卅	-	5390	加後飯=豚肉、椎茸は細切にし醤油、砂糖にて調味しグリーンピース右の材料汁共に飯にたき込む 澄汁=豆腐、青すその葉少々(香) 酢の物=春雨をうで酢、砂糖、醤油にて調味する 香の物=キヤベツ鹽漬
		豚肉	1000	108	140.0	281.0		+	-	-	3190	
		椎茸	50	25	5.8	8.5	38.5	-	+	-	170	
		グリーンピース	20	2	0.2		2.0	+	+	-	3	
		豆腐	300	15	20.2	10.0	50.0	-	±	-	140	
		春雨	40	15			134.0	±	±	±	1350	
		キヤベツ	40	8	6.0		6.0	+	+	卅	80	
計		370	208	283.0	307.4	349.2				10323		
合	計		348	760.6	439.4	1122.0				25695.5		

期夕ノ 種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱 量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	味噌汁	標準精米	1540	35	111.0	7.9	118.7	-	卅	-	5390	味噌汁=ゼンマイはよく水に浸し2程位の長さに切り湯にてよく煮た後味噌、味の素にて調味する。 胡麻鹽=胡麻を乾布にてよく拭きとりぎつといり鹽も火にかけて濕氣をとつた後胡麻を入れる。 香の物=白瓜、粕漬
		味噌	250	5	29.0	9.0	45.0	-	-	-	400	
		ゼンマイ(干)	300	8	60.9	1.5	126.0				830	
		胡麻	100	5	20.0	51.6	12.6				616	
		白瓜粕漬	100	8	2.7		18.8	±	±	±	88	
計		2290	61	223.6	69.4	321.1				7324		
晝	野菜煮いため御飯	標準精米	1540	35	111.0	7.9	118.7	-	卅	-	5390	御飯=冷飯をバタにていため鹽胡椒、味の素にて調味する。 いくら=鮭の子を鹽漬にする。 煮附=馬鈴薯を切り豌豆は二つにし砂糖、醤油、おだしにて味をつける。 香の物=小燕菁を切漬にする。
		バタ	200	54	1.6	167.0		+	+	±	1620	
		いくら	400	20	87.0	150.0					510	
		馬鈴薯	300	8	6.0		21.0	+	+	+	240	
		豌豆	300	10	19.8	1.5	37.2	+	+	-	250	
		小燕菁	100	8	1.0		10.0	+	+	卅	10	
計		2840	135	226.4	326.4	186.9				8020		
夕	鮭酢のから揚物	標準精米	1540	35	111.0	7.9	118.7	-	卅	-	5390	からあげ=鮭の切身に鹽胡椒をしておく。 フライパンにラードを入れよく煮立つた油の中でからりと揚げる。 酢の物=切干大根を水に浸し酢、砂糖、醤油少々にて味をつける。 澄汁=かまぼこは薄く切り汁は鹽、醤油、味の素にて調味し香として青すその葉みょうがだけ等用ふ。
		生鮭	800	60	150.0	98.0		+	+	±	1060	
		ラード	400	17	1.0	396.0		+	-	-	3690	
		切干大根	200	6	14.0	2.0	38.0	-	-	?	460	
		砂糖(白)	200	9			78.0				780	
		酢	70	4		2.8	8.4				3.50	
		竹輪かまぼこ	200	10	19.0		80.0				160	
計		3410	141	295.0	406.7	323.1				11543.5		
合	計		337	748.0	802.4	831.0				26888.0		

朝夕 分類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素			熱			調理法		
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量	
朝	碗豆味噌汁	碗豆	150	1.5	9.9	2.8	18.6	+	++	-	1245	碗豆味噌汁 調理普通にてよい 英碗豆は煮出して 用ひぬ方がその風味 よろし。 昆布巻 ミガキ餅を軟かにな るまで水につけ おき醤油にて調味 し昆布にまき入れ て又煮て行く。	
		味噌	300	0.5	36.9	10.8	54.0	-	-	-	474		
	梅干	梅干	200	0.4	1.8	2.4	15.0	-	-	-	92		
		餅	100	1.2	19.4	4.9		++	+		125		
	昆布	200	15	13.2	1.8	87.4					430		
計			950	18.6	81.2	22.7	175.0				2366		
晝	煮込物	鯖	200	30	32.8	0.6					140	鯖の煮込 1. 鯖及他の材料 をそれぞれころこ ろの亂切りとなし 煮出汁にて普通に 煮る。 2. 甘藷は餘り火を 通し過ると崩れ鯖 は固くなる性ある ため注意すること 3. ヒジキの砂氣を 充分洗ひ流してか ら用ふる様。	
		甘藷	150	0.2	2.1	0.3	43.2	+	++	+	1890		
		油揚	150	0.8	22.0	18.7	0.5				3390		
		ヒジキ	150	1	17.1	0.7	82.2	++	++	-	4140		
	香物	キャベジ	300	0.7	8.7	0.6	24.6	++	++	+++	141		
計			1056	32.7	82.7	20.9	150.5				10301		
夕	豚汁	豚肉	300	27	42.0	84.3		+	-	-	957	豚汁 1. 味噌汁にて豚肉 及び野菜類を軟ら かく煮たものなり 2. 左の他に人參牛 蒟コシニヤク等用 ひる方よろし。 3. 菠薐草は最後に かつ入れて盛附する 鰯のムニエル 1. 頭付きのまゝラ ードにていため、 (鹽、胡椒して) 2. 盛附後上に密柑 を三ヶ月に切りた るものをのせて出 す、食する時にそ の汁をふりかけて食す ため	
		甘藷	150	0.2	2.1	0.3	43.2	+	++	+	1890		
		菠薐草	150	4	4.4	0.4	2.5				285		
		玉葱	150	1.5	2.5	0.1	12.0		+	++	615		
	味噌	300	0.5	36.9	10.8	54.0	-	-	-	474			
	鰯のムニエル	鰯	300	0.5	42.8	20.1					450		
		ラード	200	24.9	0.6	19.8					1840		
	香物	胡瓜	300	6	2.6	0.2	6.0		+	++	39		
	主食	胚芽米		4500	140	359.5	72.0	3352.2	-	+	-		15694
			計		6350	204.6	498.8	123.2	3469.9				
合	計		274.9	762.7	166.8	3795.4					35016		

朝夕 分類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素			熱			調理法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量
朝	味噌汁	小松菜	300	8	7.4	0.2	2.0				60	味噌汁 ハンペン小松を普 通に切り味噌汁 に浮かす。 昆布巻 日常の煮出汁を取 りたる後のものを 昆布巻として利用 し用ふ。
		ハンペン	150	10	9.9	0.4	20.7				129	
	味噌	300	6	36.9	10.8	54.0	-	-	-	54		
	昆布巻	昆布	200	1.5	13.2	1.8	87.4				430	
		計		950	25.5	67.3	13.2	164.1				
晝	鹽鮭の白煮	鹽鮭	200	30	52.2	6.2		-	-	++	272	鹽鮭の白煮 鹽鮭の内部を食し 残りたる頭部、背 骨などを利用せし もの。 1. 骨数を適宜に切 りてポテトと共に 水より煮て行く (調味の鹽無用) なり 2. 軟かくポテト が煮たなら、火 より下す前に切り おきたる葱を入れ て速やかに下し。 3. 盛附す。
		ポテト	500	4	7.5	0.5	96.0	+	++	+	43	
		葱	300	6	4.8	0.6	13.2	-	++	+++	78	
	煮附	慈姑	200	8	0.8	0.4	4.4				218	
		鹽元	200	2	40.8	2.2	106.4	+++	++	+	66	
香物	茄子	300	2.2	3.0	0.3	15.9	-	++	-	54		
計			1700	52.2	109.1	10.2	235.9				731	
夕	豚の五目煮	豚肉	600	54	8.4	168.6					1914	豚の五目煮 栄養を主眼とした ものにて、調理法 は普通に醤油、砂 糖にて過剰なる汁 氣なきまで煮て行 くこと。但し野菜 は種類何にてもよ ろし。 春菊の胡麻和へ 1. 春菊、ワラビ共 に茹で、ざつと味 付け(醤油)おき。 2. 胡麻をすりて、 醤油砂糖にて調味 せしものにて和へ る。
		人參	200	7	2.6	0.8	14.8	++	++	++	78	
		牛蒡	200	13	4.8	0.2	44.6				204	
		燒豆腐	150	5	9.9	4.5	1.6	-	+	-	88.5	
	切干大根	200	1.3	21.8	5.8	79.2	+++	-	+++	468		
	味噌	300	6	36.9	10.8	54.0	-	-	-	474		
	わらびと春菊和へ	わらび	300	25	8.4	0.3	4.2				54	
		春菊	250	10	4.2	0.5	6.0				47.5	
	主食	胡麻	150	9	29.5	66.3	29.1				856.5	
		胚芽米	4500	140	359.5	72.0	3352.3	+	++	-	15694.0	
計			2800	270.3	123.9	429.8	3585.7				4184.5	
合	計		348	699	453.2	3985.7					21228.5	

朝夕	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素			素			熱量	調理法
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		
朝	葱、数の子、芥子、和へ	米七分搗	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	味噌仕立てから沸騰した時葱を入直に火よりおろす。数の子は鯨から出した生のものを鹽水につけて置きたるもの西洋芥子を深い器に取り少量の水を加へてよく香の出る迄練る。これを醬油にて溶き数の子を和へる。
		味噌	600	10	73.8	21.6	108.0	-	-	-	948	
		ネギ	700	4	11.2	1.4	30.8	++	++	++	182	
		数の子(生)	500		35.2	2.21		+	-	-	164.9	
		芥子少量										
		醬油適宜										
計			52	250.2	49.2	1632.8				8006.9		
晝	馬鈴薯、章魚煮附	米	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	章魚はよく鹽もみして大根にてよくたき多量の水を加へて茹でる。馬鈴薯と大根を適宜に切り軟くなる迄茹で章魚の小口切と共に醬油、砂糖等にて煮附ける。(章魚を叩きたる大根も共に章魚の中に入れて茹ると非常に軟くなる)
		章魚	900	10	147.0	2.7					630	
		馬鈴薯	700	5	10.5	0.7	134.7	+	+	+	602	
		大根	1000	4	7.0		37.0	±	±	±	180	
		醬油	180	4	14.0		9.0				39.6	
		砂糖	80	2.5	0.16	0.16	77.6				24.5	
計			63.5	308.7	27.6	1752.3				8188.1		
夕	鰯お火、ミソ、大根、昆布、香のもの	米	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	鰯を三枚におろし横に二つに切り水氣を拭き取り玉子(白味一個残す)水溶きをつけて道明寺をつけて揚げる。附合せおろし大根、ワサビ、割醬油、昆布を布にて拭き取り砂をはらひ3cm、2cm角位に切り金鋼にて焼き、少量の鹽を加へて泡立てたる白味を上にのせ、煮出汁を椀に注ぎたる中に静かに浮す。
		鰯	1000	15	194.0	49.0					1250	
		玉子	50	6	6.6	5.6	0.9	++	++	?	80	
		道明寺	150	10	7.7	0.6	121.2				534	
		油	500	25								
		大根	200	1	1.4		7.4	±	±	±	36	
		ワサビ	少々									
		割醬油										
計			96	341.3	79.4	1634.3				8665.8		
合	計		208.5	900.2	156.2	5019.4				24860.8		

朝夕	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素			素			熱量	調理法
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		
朝	金平牛蒡、玉葱、味噌汁、香のもの	米七分搗	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	削節の煮出汁を沸騰し味噌を加へ適宜に切りたる玉葱を入れ暫時煮て火よりおろす。牛蒡は上皮をこそげ長く水につけず普通の金平牛蒡に切り少量の油にて炒め砂糖醬油、鹽等にて味をつける、好みにより唐芥子を少量加へるも可。
		味噌	600	10	73.8	21.6	108.0	-	-	-	948	
		玉葱	400	5	6.4	0.4	24.0		++	±	157.2	
		牛蒡	400	4	9.6	0.4	89.4	++	++	++	402	
		油少量										
		醬油	40cc	1	3.12		2.0				20.8	
		砂糖少量										
計			58	219.8	46.4	1715.2				8225.2		
晝	鱈、落、ウド煮附	米	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	落はぎつと茹で皮をはぎたるものを長さ3cm位に切りウドも同様になして尙太きものは縦に庖丁を入れる、鱈は一口位に切る、共に鍋に入れ醬油、少量の砂糖を加へて煮過ぎぬ様注意す。
		落	1000	7	4.0		27.0				130	
		ウド	500	8	5.5	0.5	12.5				80	
		鱈	500	9	87.5	43.2	(3.5)				770	
		醬油	180	4	14.0		9.0				93.6	
		計			66	241.4	72.2	1546.0				
夕	帆立貝、燕、カレースライス	米	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	帆立貝は鹽水に洗ひ後適宜に切る、野菜は1cm角位に切り置、少量のバターに貝を炒め鹽胡椒して別器にうつす、次に野菜を炒めること同様カレースソースを作り(帆立の炒め汁を加ふ)炒めたる野菜、貝共に煮込む、燕膏は水洗ひ後燕膏の厚さの3/4ほど縦横細かに庖丁目を入れ鹽をふり暫時其まゝの後甘酢に浸したるもの
		帆立貝	500	15								
		玉葱	350	2.5	5.6	3.5	15.4	++	±		135.8	
		馬鈴薯	500	3	7.5	0.5	96.0	+	+	+	430	
		人參	100	1	1.3	0.4	7.4	++	++	±	39	
		バター	60	18	0.41	50.2	0.3	±	-	-	469.8	
		メリケン粉	80	1	9.2	1.28	58.7	±	±	±	290.4	
		鹽胡椒										
		燕膏	350	3	5.6	3.6	9.8	+	+	±	66.5	
		砂糖、酢、カレースライス	少量									
計			76.5	159.7	80.2	1681.6				8143.5		
合	計		200.5	620.9	198.8	4942.8				24154.3		

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱 量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	卵の 花汁 附合せ 菠薐草 お浸し	赤味噌	380	5	4.0	2.3	7.3	-	-	-	67.6	味噌汁を普通にこし らへこれに卵の花と 葱と入れ葱が煮へる のを度とす。
		卵の花	400	0.5	1.5	0.8	2.6				19.6	
		葱	100	0.7	0.2		0.4	++	++	++	2.6	
		煮干	38	1	2.2	0.02					10.6	
		菠薐草	500	5	1.2	0.2	0.9	+++	+++	+++	9.5	
		醬油	45	1.5	0.4		0.2				2.3	
		澤庵漬	500	3	0.7	0.05	3.0	-	-	?	15.5	
		白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708.0	
計			52.7	25.6	5.17	168.0				835.8		
晝	小燕の 酢の物 油揚げ の煮附	炭	2000	10	5.6	0.2	2.8				36.0	
		油揚	150	3	3.3	2.8	0.1				39.9	
		醬油	150	5	1.2		0.8				7.8	
		砂糖	15	0.5			1.4				5.6	
		小燕	400	5	0.6	0.04	1.1				7.6	
		酢	150	4		0.6	0.2				0.75	
		砂糖	30	1			2.8				11.16	
		澤庵漬	500	3	0.7	0.05	3.0	-	-	?	15.5	
白米	200	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708.0			
計			67.5	26.8	5.29	165.8				832.3		
夕	鱧汁、 餛飩、 はんぺん、 菠薐草	鱧	750	35	13.4	6.5	(0.5)	+	+	±	115.5	鱧は十分間程鹽をし ておきこれを蒸す。 葛粉で餛飩をつくりこ れをかける。
		葛粉	100	3		0.01	8.0				32.9	
		醬油	150	5	1.2		0.8				7.8	
		はんぺん	350	5	2.3	0.1	4.8				30.1	
		菠薐草	100	1	0.2	0.03	0.2	+++	+++	+++	1.9	
		醬油	30	1	0.2		0.2				1.56	
		澤庵漬	500	3	0.7	0.05	3.0	-	-	?	15.5	
		白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708.0	
計			89	33.4	8.29	170.6				913.3		
合	計		209.2	85.8	18.8	504.4				2581.4		



朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱 量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	味噌汁 しらすぼし 葱 おろしあへ	赤味噌	380	6	4.0	2.3	7.3	-	-	-	67.6	
		玉葱	750	10	1.3	0.08	6.0	±	+	++	30.8	
		煮干	38	1	2.2	0.2					10.6	
		しらすぼし	30	2.5	1.5	0.06					6.7	
		大根	300	1.5	0.2		1.1	±	±	+++	5.4	
		醬油	45	1.5	0.4		0.2				2.3	
		澤庵漬	500	3	0.7	0.05	3.0	-	-	?	15.5	
		白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708.0	
計			61.5	25.7	4.29	171.2				847.0		
晝	野菜の 煮附	馬鈴薯	750	3	1.1	0.08	14.4	+	+	+	64.5	
		牛蒡	600	6	1.4	0.05	13.4	++	++	++	61.2	
		人参	250	1	0.3	0.1	1.9	++	++	+++	9.8	
		甘藍	500	3	1.5	0.1	4.1				23.5	
		油揚	300	6	6.6	5.6	0.2				79.8	
		醬油	200	6.6	1.6		1.0				10.4	
		砂糖	18	0.6			1.7				6.7	
		澤庵漬	500	3	0.7	0.05	3.0	-	-	?	15.5	
白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708.0			
計			65.2	28.6	7.59	193.3				979.4		
夕	鱧汁、 葱、豆腐、 味噌、 みみ海苔	鱧	380	10	7.4	1.9		+	+	±	47.5	
		葱	500	3.5	0.8	0.1	2.2	++	++	++	13.0	
		赤味噌	200	3.2	2.1	1.2	3.8	-	-	-	35.6	
		酢	100	2.8		0.4	0.1				0.5	
		砂糖	50	1.8			4.7				18.6	
		豆腐	200	3	1.3	0.6	0.2	-	±	-	11.8	
		千島海苔	2.6	2	0.1	0.003	0.7				0.77	
		醬油	30.0	1	0.2		0.2				1.56	
澤庵漬	500	3	0.7	1.05	3.0	-	-	?	15.5			
白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708.0			
計			66.3	28.0	5.85	168.5				852.8		
合	計		193.0	82.3	17.7	533.0				2679.1		

期夕ノ 説明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素			熱			調 理 法				
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量			
朝	味の噌汁 (胡瓜)	白米	1750	27	119.0	5.25	1260.0	-	-	-	5715	けんちん汁 鍋に油をとり、豆 腐をいため、煮干 粉(煮干を煎つて 粉にしたもの)適 宜に刻んだキヤベ ツ大根、人參を加 へ味附、馬鈴薯い れ下しぎわに、ホ ーレン草をいれ片 栗粉の水溶きを加 へる。 酢のもの 若布は水に、つけ をき軟くし切る。 麸は水につけ絞 り三杯酢に浸す。			
		豆腐	500	4	33.0	15.0	5.5	-	±	-	295				
		キヤベツ	200	2	5.8	0.4	16.4	-	-	+	94				
		大根	300	2.5	2.1		11.1	±	±	±	54				
		人參	150	1	1.95	0.6	11.1	++	++	±	58.5				
		馬鈴薯	300	5	4.5	0.3	57.6	+	+	+	258				
		ホーレン草	150	4	3.45	0.45	255	±	±	±	28.5				
		煮干粉	50	1.5	29.4	2.14		+	-	-	140				
		片栗粉	200	10		0.2	160.0	-	-	-	658				
		ゴマ油	100	3		100		-	-	-	930				
食	計	若布	100	2	11.6	0.3	37.8				205				
		麸	70	6.3	19.3	0.35	22.5				175				
		漬物	350	2.5	3.15	0.35	7.0	-	-	±	45.5				
		計	4220	70.8	233.2	125.3	1591.6				8656.5				
		晝	味の噌汁 (胡瓜)	白米	1750	27	119.0	5.25	1260.0	-	-	-	5715	炒め御飯 鍋にラードをとり 玉ネギの微塵切を いため、御飯をい れいためる。鹽、 胡椒にて味附。 昆布まき 昆布に身缺鍊をま き鍋にいれ醤油、 砂糖にて味附、残 りの汁をうすくし 片栗粉の水溶きを 加へあんとなし、 昆布まきにかける。	
				身缺鍊	300	1	205.2	41.7		+	-	-	1230		
				昆布	400	2	26.4	3.6	174.8				860		
				片栗粉	150	7.5		0.15	120.0	-	-	-	493.5		
				玉ネギ	300	5	5.1	0.3	24.0	±	+	±	123		
				ラード	100	16	0.2	99.8		+			929		
漬物	350			2.5	3.15	0.35	7.0	-	-	±	45.5				
計	3350			61	359.1	151.2	1585.8				9396.0				
夕	味の噌汁 (白瓜)			白米	1750	27	119.0	5.25	1260.0	-	-	-	5715		鍊のツクネ汁 鍊を三枚に卸し 丁の背でたき、味 附、煎りゴマ、片 栗粉を加へ適宜の 大きとなし、煮立 たる汁におとす。 ネギは細切となし 下しぎわに加へる。 鍊の子 鍊の腹より出した 数の子に鹽を多分 に振り一夜を經た もの。
				鍊	400	4	77.6	119.6		+	+	±	500		
		胡麻	150	2.5	29.6	66.3	29.1				856.5				
		味噌	80	1.5	12.3	4.72	9.12	-	-	-	132				
		片栗粉	30	1.5		0.03	24.0				98.7				
		ネギ	100	0.3	1.6	0.2	4.4	++	++	±	26				
		数の子	350		72.1	4.55		+	-	-	339.5				
		漬物	350	2.5	3.15	0.35	7.0	-	-	±	45.5				
		計	3210	39.3	315.3	201.0	1333.6				7713.2				
		合 計	171.1	907.6	477.5	4511.0					25765.7				

期夕ノ 説明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素			熱			調 理 法				
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量			
朝	味の噌汁 (油揚)	白米	1750	27	119.0	5.25	1260.0	-	-	-	5715	味の噌汁 卵の花煎り 鍋に油をとり、人 參、牛蒡を欠き にしたものネギの ぶつ切をいれ、い ため、後卵の花を いれ、いため、煮 出汁、醤油、砂糖 を加へよく煎る。			
		油揚	150	8	33.0	28.1	0.75				399				
		味噌	300	5.5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	495				
		卵の花	700	2	25.9	5.6	44.8				343				
		人參	200	1	2.6	0.8	14.8	++	++	±	78				
		牛蒡	200	0.4	4.8	0.2	44.6	++	++	±	204				
		ネギ	150	0.5	2.4	0.3	6.6	++	++	±	39				
		ゴマ油	100	3		100.0		-	-	-	930				
		澤庵	350	1	4.9	0.35	21.0	-	-	?	108.5				
		計	3900	48.4	238.8	158.3	1426.8				8311.5				
晝	味の噌汁 (和)	白米	1750	27	119.0	5.25	1260.0	-	-	-	5715	鍊の酢味噌和へ 鍊を三枚に卸し、 皮を去り小口より 小さく切り、二杯 酢に暫くつけをく 味噌をすり、砂糖 酢、酒にて味を整 へ鍊をいれ和へ る、ネギ、生姜は 細切となし共に和 へる。			
		鍊	400	3	77.6	19.6		+	+	±	500				
		ネギ	100	0.3	1.6	0.2	4.4	++	++	±	26				
		生姜	100	2.5	7.0	4.0	60.0				312				
		味噌	200	3.5	30.8	11.8	22.8	-	-	-	330				
		澤庵	350	1	4.9	0.35	21.0	-	-	?	108.5				
		計	2900	37.3	240.9	41.2	1368.2				6991.5				
		夕	味の噌汁 (和)	白米	1750	27	119.0	5.25	1260.0	-	-		-	5715	鍊の空揚げ よく掃除し、メリ ケン粉をまぶし揚 げる、椎茸の浸し 汁にて椎茸、人參 (細切) 筍 短冊 を煮、醤油、砂糖 酢にて味附、片栗 粉の水溶きをいれ 鍊にかける。 数の子 数の子を一晩醤油 につけをき胡麻和 へとなす。
				鍊	800	6	155.2	39.2		+	+		±	1000	
				椎茸	70	8	8.12	1.19	47.4	-	++		-	238.7	
人參	200			1	2.6	0.8	14.8	++	++	±	78				
筍	200			13	5.2	0.2	9.0				60				
片栗粉	50			2.5		0.05	40.0	-	-	-	164.5				
ゴマ油	150			4.5		150.0		-	-	-	1395				
数の子	400				82.4	5.2		+	-	-	388				
胡麻(黒)	150			2.5	29.6	66.3	29.1				856.5				
澤庵	350			1	4.9	0.35	21.0	-	-	?	108.5				
計	4120	65.5	407.0	268.5	1421.3				10004.2						
合 計	151.2	836.7	468.0	4216.3					25307.2						

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	御飯	無砂七分搦米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++	5393	米は一度水洗し三割増の水にて炊く。	
		トロ、昆布	9	0.3								白す干の清汁をつくり椀にトロ、昆布を入れて清汁を上より注ぐ。
	トロ、昆布の清汁	白す干	300	11.6	90.0	9.5				458	切干大根は長さ2寸位に切つて少量の水に浸しおき、油揚げは短冊形に切る、鍋に油を煮とかし切干大根と油揚げをいため切干大根の浸し汁、砂糖、醤油を入れて煮つめる。細かく刻んだ青味はその上にのせる。	
		切干大根	100	3	7.2	1.2	46.2			220		
		油揚げ	100	2	21.1	22.0	2.7			302		
		胡麻油	100	7		100.0				930		
	切干大根の煮附	青味	少量	1					++			
計			60.3	229.4	140.5	1235.6			7303			
食	人參飯	無砂七分搦米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++	5393	人參をおろす。玉葱を微塵切とす。鹽鮭は1程角に切り玉葱と共に油でいため人參を入れ御飯を加へ鹽味をつける。之を皿にもる(人參の葉あらば共に用ひてよし)	
		鹽鮭	400	12	110.6	27.0		+		704		
	芋シヨ	玉葱	500	2.5	5.0	0.5	23.5	±	+	++	122	
		人參	300	0.6	3.3	0.9	14.0	++	++	+++	80	
		油	90	6.3		90.0				837		
	馬鈴薯の揚物	馬鈴薯	400	0.8	0.8		69.6	+	+	+	288	馬鈴薯はおろし金でおろし布でしぼり汁は沈澱させてうはみみすて、残りたる澱粉をしぼりたる芋にまぜて煮立ちたる湯にて茹で芋シヨを作り茗荷と共に清汁をつくる。
		茗荷	少量	1								
計			58.6	230.8	126.2	1293.8			7424			
夕	御飯	無砂七分搦米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++	5393	鮭は一人五切宛位に切り、水ときした片栗粉を衣とし煮立つた油であげる。	
		鮭	1000	3	194.0	49.0			++	1351		
	鮭の天婦羅	片栗粉	1500	24	1.4		122.9			503	馬鈴薯は拍子木形に切り牛蒡人參は纖切りとして残つた片栗粉に浸し油であげる。大根おろしをそへる。大根葉、人參は茹でおろしに加ふるも又衣に加ふるもよし	
		油	80	5.6		80.0				744		
		大根	200	0.4	1.2	0.6	3.0	±	±	+++		24
		馬鈴薯	1000	2	20.0		174.0	+	+	+		795
		牛蒡	300	1.5	3.3	0.9	14.0	++	++	+++		80
人參	300	0.6	7.5	0.3	44.0	++	++	+++	213			
計			72.5	338.5	138.6	1544.6			9103			
合 計			191.4	798.7	405.3	4074.0			23830			

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	御飯	無砂七分搦米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++	5393	米は一度水洗し3割増の水にて炊く(以下同様)	
		甘藷の味噌汁	赤味噌	400	6.4	42.8	24.0	76.8				714
	煮豆	甘藷	450	2.7	4.9	1.0	125.1	+	++	+	542	
		大豆	150	1.5	59.2	28.7	30.3		++		634	
		人參	100	0.2	1.1	0.3	4.5	++	++	+++	26	
	煮干	牛蒡	200	1	5.0	0.2	29.0	++	++	+++	142	人參はそのまゝ、牛蒡は鹿丁の背で軽くこすりて苦味をとり、何れも大豆位の量の目形とす鍋に大豆、牛蒡、煮干粉、人參を入れ適宜の水を加へて火にかけて砂糖、醤油で味をつけて煮上げる。大根葉、人參葉は刻みて味噌汁の中に入れる。
		漬物	10	0.4	5.8	0.4			++		28	
計			47.6	229.9	62.4	1452.4			7479			
食	大豆飯	無砂七分搦米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++	5393	大豆は水につけておき浸汁と共に少量の鹽を加へて御飯にたき大豆飯とす。	
		大豆	200	2	79.0	38.3	40.5			846		
	馬鈴薯の揚物	煮干粉	30	1.1	17.6	1.3			++		84	メリケン粉に煮干の炒りて摺りたるものとをまぜて水でとき衣をつくる。
		玉葱	400	2	4.0	0.4	19.0	±	+	++	98	
		馬鈴薯	1000	2	20.0		173.4	+	+	+	793	
		メリケン粉	100	1.6	10.9	1.1	71.0				346	
	大根	大根	300	0.6	1.8	1.0	5.0	±	±	+++	39	馬鈴薯を0.6程位の厚さに切り衣をつけて油であげる。大根はおろしとしてつけ合す。大根葉は茹で刻みておろしに混ざる事。
計			44.7	24.4	49.9	1495.6			7599			
夕	御飯	無砂七分搦米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++	5393	ガンモドキ馬鈴薯は適宜に切る鍋に豚小間切、ガンモドキ馬鈴薯を入れ、かぶる位の水を入れて、火にかけて砂糖、醤油で味をつけて更に煮込み、水ときした片栗粉を加へて軽くまぜみを箸に取り細かく刻んだ、青味をふりかける。	
		豚小間切	250	17.5	34.3	97.0			++	1043		
	吉野煮	ガンモドキ	550	12.1	193.6	130.0	28.0			2118		
		馬鈴薯	600	1.2	12.0		103.8	+	+	+	476	
		片栗粉	50	0.8	0.5		41.0			++	170	
		青味	少量	0.2								
	漬物											
計			67.2	351.5	239.8	1359.5			9200			
合 計			159.5	875.8	352.1	4307.5			24278			



朝夕 説明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱 量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素			
朝	御味鹽 汁(わらび、 豆腐)	白米	2000	28	136.0	16.0	1536		7080	味噌汁 鍋に約2Lの水を煮立 て、わらびの灰抜きし たものを4種位に切 りて入れ、その煮立 つた時味噌、削節、豆 腐、を順に入れ一二 分の後火よりおろす 鹽昆布 昆布を鉄で2種角位 に切り鍋に入れて、 かぶさる程の水を入 れて火にかけ軟らか くなつた時醤油、鹽 を入れて水氣のなく なるまで煮つめる、 尚生姜等を切つて入 れると風味よろし。
		味噌(赤)	300	5	33.0	0.6	34.2		495	
		わらび	600	5	15.8	15.0	8.4		108	
		とうふ	500	5	32.1	17.7	5.5		295	
		昆布	150	2	8.9	1.4	65.5		322	
		醤油	200	5	14.8		10.0		104	
計			50	240.6	50.7	1659.6		8404		
晝	御ほう れん草 の胡麻 よごし	白米	2000	28	136.0	16.0	1536		7080	ほうれん草のごまごし ほうれん草を洗ひ 水を切り煮立つた 湯に入れて(ふた をせず)根元のや 、軟らかくなりた る時冷水に取り水 を絞つて4種位に 切りそろへてお く白胡麻のごみを 取り鍋に入れて火 にかけよく、ふく らみたる時摺鉢に てよく摺り醤油、 酒、砂糖少量にて 味をつけ前のほう れん草をこれにて 和へる。
		ほうれん草	800	15	18.4	2.4	13.3	卅 卅 卅	285	
		白ごま	100	5	25.8	77.4	18.9		924	
		たくあん	300	5	4.0	0.3	18.0		93	
		醤油	100	2	7.8		5.0		52	
		計			55	191.9	96.1	1591.2		
夕	白鯉 の鎌倉 焼(春菊)	白米	2000	28	136.0	16.0	1536		7080	鯉のかまくら焼 鯉の鱗を取りて二枚にお ろす。 少量の味噌に醤油、酒少 量を加へてよくまぜこ の中に前の魚をつけて一晝 夜の後焼く(味噌を用ひ ず醤油、味噌少量加へ ることも在り) かき卵汁 煮出汁に醤油を加へて味 をつけよく、ほぐした卵 を入れて、かきまぜ、 春菊をゆで、2種位に切 りたるものを入れ最後に 片栗粉少量を水に溶き汁 の中に加し一度煮立て、 おろす。
		鯉	1500	5	252.0	347.0		+ + ±	1775	
		卵	200	10	25.2	20.0	35	卅 卅 ?	322	
		春菊	100	2	1.7	0.2	2.4		19	
計			45	414.9	383.2	1573.4		9196		
合	計		150	847.4	530.0	4824.2		26034		

朝夕 説明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱 量	調理法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素				
朝	御味か ぶの新 漬(わか め、筍)	白米	2000	28	136.0	16	1536		7080	筍の子、わかめの味 噌汁 鍋に水、筍の子、 わかめ(水に浸し て細く切りたる もの)を入れて火 にかけ筍の軟らか くなりたる時味 噌削節を加へて二 三分の後火よりお ろす。	
		味噌(赤)	300	5	33.0	17.7	34.2		495		
		筍の子	800	15	20.8	0.8	36.0		240		
		わかめ	200	6	23.2	6	75.6		405		
		小かぶ	400	5	6.4	0.4	18	+ + 卅	76		
		計			59	219.4	40.9	1699.8			8296
晝	御新み かすの 飯子漬	白米	2000	28	136.0	16.0	1536		7080	数の子(鹽数の子の 場合にはよく鹽出 すべし) 数の子の皮を取り よく水洗ひして食 べ易く手で切りよ く水氣を切つてお く。 鉢に昆布少量を敷 き前の数の子を入 れ更に上から醤油 をかけて二三時間 の後食す(朝の中 にしておく方よろ し尚西洋カラシを 水溶きして少量加 ふると尚風味よろ し)	
		数の子	800	15	164.8	10.4		+ - -	776.0		
		醤油	100	2	7.8		5.0		52.0		
		みそ漬	200	5	4.0	0.3	18.0		93		
		計			50	312.6	26.7	1559			8001
		夕	御鯉 の三良 平汁	白米	2000	28	136.0	16.0	1536		
鯉	500			3	97.0	24.5		+ + ±	625		
芋	500			3	7.5	5.0	115.2		430		
人参	300			2	3.9	0.12	22.2	++ ++ 卅	117		
玉葱	300			4	5.1	0.3	2.4	± + ++	123		
奈良漬	400			15	10.0	1.0	54.0		344		
計			55	259.5	46.9	1681.2		8719			
合	計		164	791.5	114.5	4940		2516			

朝夕ノ 種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	味半 噌熟 汁卵	味 噌	450	8	68.8	26.6	51.3			742.5	略	
		燕	700	5	2.8		16.9			91.0		
		卵	600	20	78.4	67.2	13.2	++	++	2073.6		
		鹽										
	浸飯 し物	三つ葉	1200		10.8	1.2	30.0			180		
		醬油	50	1.5	3.9		2.5			26		
		花かつを	10		7.56					35.7		
		澤 庵	300	3	4.2	0.3	18.0			93.0		
		七分搦飯	1500	30	12.9	1.02	90.7	+	++	4549		
	計			67.5	189.4	96.3	222.7			7790.8		
晝	煮も やし 附飯 物	フ ナ	800		143.2	12.0				696	略	
		筍	700	20	16.2	0.7	31.5			210		
		わらび	700	3	19.6	0.7	9.8			126		
		人 參	400	1.5	5.2	1.6	29.6	++	++	153		
	香お飯 やつ	こんにやく	500	4			15.5			65		
		もやし							++			
		胡瓜奈良漬	500	5	4.5				+	+		65
		お炒り乾飯	500		25.5	2.0	404.0			1780		
		黒砂糖	500	10			228.0			912		
		七分搦飯	1500	30	12.9	1.02	90.71	+	++	4549		
計			73.5	227.1	18.0	809.1			8559			
夕	練ぬ 鹽 焼た	にしん	1500	10	291.0	73.5		++	+	1875	略	
		わけぎ	400	2	3.6	0.8	20.0			104		
		わかめ	100	3	11.6	0.3	37.8			205		
		むきみ	300	15	39.6	2.4				186		
	清飯	みそ	300	6	46.2	17.7	34.2			495		
		酢										
		豆腐	500	5	33.0	15.0	5.5		±	295		
	汁	ほうれん草	700	7	14.1	21.0	11.9	++	++	133		
		七分搦飯	2000	45	17.2	1.36	134.3	+	++	6057		
		計			93	456.3	132.1	243.7				9360
合 計			234	872.5	246.4	1275.5			25709.8			

朝夕ノ 種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C	
朝	味甘 噌 汁煮	味 噌	450	8	68.8	26.6	51.3			742.5	略		
		わらび	700	3	19.6	0.7	9.8			126.0			
		油 揚	100	4	22.0	18.7	0.5			266.0			
		落	700	5	2.8		16.9			91.0			
	香飯 の物	筍	700	20	16.2	0.7	31.5			210.0			
		砂糖	30	1			25.4			111.5			
		醬油	25	1	1.95		1.25			13.0			
		燕	500	2	8.0	0.5	14.0	+	+	++		95.0	
		七分搦飯	1500	30	12.9	1.02	90.7	+	++	4549.0			
	計				74	152.3	48.2	227.4				6204	
晝	練芥 子 酢 煮酢	身 缺	1000	10	684	139		++	+	4100	略		
		砂糖	100	4			93			372			
		醬油	25	1	1.95		1.25			13			
		うど	400	3	4.4	0.4	10.0			64			
	香飯 の物	芥子											
		酢	200	5									
		燕	500	2	8.0	0.5	14.0	+	+	++		95	
		七分搦飯	1500	30	12.9	1.02	90.7	+	++	4549			
		計				55	711.3	140.9	209.0				9193
	夕	精進 揚	甘 蔗	1000	7	14	2.0	288	++	++		1260	略
人 參			300	1	3.9	0.12	22.2	++	++	++	117		
牛 蒡			300	1	7.2	0.3	66.9	++	++	++	305		
葱			500	5	8.0	1.0	22.0	++	++	++	130		
清飯		油	100	8	0.4	98.2				915			
		玉子	50	2	6.6	5.35	0.9	++	++	81			
		メリケン粉	200	3.5	21.4	22.0	149.4			720			
汁		砂糖	20	1			18.6		++	74.4			
		椎茸	20	10	2.32	0.34	13.54			68.2			
		鶏肉	150	25	31.5					129			
	芹	50		1.0		1.6			11.0				
	七分搦飯	2000	45	17.2	1.36	134.3	+	++	6067				
計				108.5	113.5	130.7	717.4			9878.6			
合 計				237.5	977.0	319.8	1153.7			25275.6			

朝夕 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素			熱 量			調 理 法
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C	
朝	昆布の佃煮汁	もやし	400	30	12.0	6.8	10.0	-	++	152	味噌汁 煮出汁からもやしを入れて煮やわらかになったら味噌で調味する。 昆布の佃煮 醤油、砂糖の煮立った中に昆布を2cm角位に切りたるを入れトロ火でゆつくりと煮込む
		味噌	300	5	46.0	17.7	34.2	-	-	495	
		昆布	400	4	26.0	3.6	174.8			860	
		砂糖	300	12			279.0			1160	
		醤油	200	4	15.6		10.0			104	
		白米	1650	24	127.0	13.2	1267.2			5841	
		澤庵	300	3	2.1	0.3	18.0			93	
計		3550	82	228.7	41.6	1793.2			8705		
晝	いか入りオムレツ	いか	600	10	114.6	3.6				504	オムレツ 馬鈴薯を鹽茹になしてつぶしおく玉葱を油でいため、(みじん切りのもの)いかも又小さくころころに切り油でいためる。以上三品を混ぜ合せフライパンに油を入れ卵やきを作りてつむ。 お浸し 蒟蒻草を洗ひ鹽湯の中でざつと茹る
		馬鈴薯	500	8.3	7.5	0.5	96.0	+	+	430	
		玉葱	300	1.8	5.1	0.3	24.0	±	+	123	
		卵	500	35	66.0	53.5	9.0			805	
		油	50	0.2		50.0				450	
		蒟蒻草	500	10	11.5	1.5	8.5	卅	卅	95	
		醤油	100	2	7.8		5.0			52	
		白米	1650	24	127.0	13.2	1267.2			5841	
澤庵	300	3	2.1	0.3	18.0			93			
計		4500	94.3	391.6	172.9	1411.5			8393		
夕	卵の花汁	ときしらず	1300	50	244.4	159.9				2483	おろし煮 大根をおろしておく。鍋に醤油、砂糖を煮立てその中にときしらずを入れて煮、煮上る頃上からおろしをかけ、直ちに火から下す。 卵の花汁 ときしらずと葱を入れた薄味の味噌汁を作り、オカラをよくすつて加へ一煮立せしめ直ちに火から下す。
		大根	300	1	2.1		11.1			54	
		砂糖	200	10			186.0			744	
		醤油	300	6	23.4		15.0			156	
		卵の花	500	0.6	18.0	4.0	32.0			245	
		味噌	200	3.3	24.6	7.2	36.0			316	
		葱	100	4	1.6	0.2	4.4			26	
		白米	1650	24	127.0	13.2	1267.2			5841	
澤庵	300	3	2.1	0.3	18.0			93			
計		4850	102.9	443.2	183.9	1553.5			9958		
合	計	279.2	1063.5	397.5	4758.2				27056		

朝夕 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素			熱 量			調 理 法
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C	
朝	味噌汁	わかめ	50	0.1	5.8	0.2	18.9			102.5	味噌汁 わかめを小さくきざみ、普通の味噌汁を作りその中に入れ、一分間位経て直ちに火から下す。 半熟卵 水から茹で沸騰後一分程して後火から下す。
		味噌	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	495.0	
		卵	600	30	79.2	64.2	10.8	卅	卅	966	
		醤油	100	2	7.8		5.0			52	
		白米	1650	24	127.0	13.2	1267.2			5841	
		澤庵	300	3	2.1	0.3	18.0			93	
計		3000	64.1	268.1	95.6	1354.1			7550		
晝	竹輪がね焼き	竹輪	900	25	188.1	0.9	55.8			1008	竹輪がね焼き 竹輪を三分厚みに切りて串にさしてやき次の味噌をつけて食す。 味噌に砂糖、酒を加へ好みにより木の芽のすりたるを加へ竹輪につける。
		味噌	300	5	46.2	17.7	34.2			495	
		酒	200	15		28.2	3.4			212	
		砂糖	100	4			93.0			372	
		白米	1650	24	127.0	13.2	1267.2			5841	
		澤庵	300	3	2.1	0.3	18.0			93	
		計		3450	76	373.4	68.4	1455.4			
夕	にしんからあげ	にしん	1500	15	291.0	73.5		++	++	1875	にしんからあげ にしんを頭から骨ごと筒に切り(1.5cm位の厚みに)煮立つた油の中でざつと揚げ直ちに刺醤油に葱を加へたもの、中に浸す。 た にしんの新鮮なものをえらび刺身の様に身をおろしお酢に浸しておく、わけぎはざつと茹で刺醤油をこしらへて和へる。 汁 少々からめの清汁を作り豆腐を入れすぐ火から下す。
		油	100	0.5		100.0				900	
		醤油	200	4	15.6		10.0			104	
		葱	100	2.5	1.6	2.0	4.4	++	++	26	
		生姜	50	15	3.5	2.0	3.0			156	
		わけぎ	400	20	3.2	0.8	19.6	++	++	99	
		豆腐	500	10	33.0	15.0	55.5	-	±	295	
		醤油(其ノ他ノ調味料)		10.3	61.5	22.2	132.7			719	
白米	1500	22	105.0	12.0	1152.0			5310			
澤庵	300	3	2.1	0.3	18.0			93			
計		4650	102.5	516.5	227.3	1395.2			9507		
合	計	242.1	1158.0	396.3	4204.7				25078		

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱量			調理法			
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量		
朝	1、2、3、 菜、昆布、 味の汁	1. 菜	300	10	0.4					+	2	1. 味噌をこして鍋に 入れ火にかけ油揚 及び菜を入れて一 寸煮る。 2. 鯨はあく出しをな し置き、昆布は前 夜より水につけお き、柔らかくなりたる 昆布にて鯨を巻き 乾瓢にて結び水よ り入れ弱火にて二 三時間煮柔らかくな りたる時砂糖味醂醬 油にて味をつける 3. 大豆を炒りフライ パンに油をとかし 豆及び味噌を入れ て和へる。		
		油揚	100	7	2.2	1.8							26	
		味噌	300	7	3.7	1.1	5.4						47	
		2. 昆布	300	5	2.0	0.3	13.1						65	
		鯨	400	5	7.8	2.0			+	+			50	
		3. 大豆	50	5	1.7	0.9	1.3			+			21	
		味噌	300	7	3.7	1.1	5.4						47	
		油	少々	2										
		4. 白米	1600	22	10.8	0.5	115.2							532
		計			70	32.3	7.7	140.4						790
晝	1、2、 鯛、炒り 空揚げ	1. 鯛	750	20	16.1	5.1			+	+		112	1. 鯛をつくり鹽、胡 椒をして少しおき 片栗粉をまぶして 煮立つた油へ入れ てからつと揚げ る。大根おろしを そへて皿に盛る。 2. 豆腐は水切る。 人参、椎茸は千切 りにして薄味をつ ける。フライパン に油を煮立て、そ の中に豆腐を砕い て入れ炒め味をつ け玉子を入れてか きまぜる。そして 野菜青豆を入れて 炒め上げる。	
		片栗粉	50	5								18		
		油	100	5		9.9			+			92		
		大根	500	5	3.5		1.8		+	+		9		
		2. 豆腐	700	14	4.6	2.1	0.8					42		
		人参	少々						+	+	+			
		青豆	少々	10										
		胡麻油	少々						+	+				
		3. 白米	1600	22	10.8	0.5	115.2							532
		計			81	35.0	17.6	117.8						805
夕	1、2、 蟹、鮭と 野菜の 煮込み	1. 蟹	300	50	4.8	0.3	0.6		+			33	1. 蟹は肉を出す。馬 鈴薯、人参は皮を むきゆで小口から 切り玉葱のさらし たのを入れてマヨ ネーズソースにて 和へる。 2. 鮭は切身に。大 根、人参は銀杏切 馬鈴薯はさいの目 葱は斜切、焼豆腐 はさいの目に切る 鍋に水をたつぶり 入れ鮭、大根、人 参、薯を入れ煮柔 くなつたら豆腐と 葱とを入れ鹽味を 見て味をつける。	
		馬鈴薯	1000	5	1.5		19.2		+	+	+	86		
		人参	500	5	0.7	0.1	2.2		+	+	+	12		
		玉葱	80	2	0.4		0.6			+	+	3		
		マヨネーズ ソース	15	10						+				50
		2. 鮭	500	45	13.1	1.6			+	+		68		
		焼豆腐	600	14	4.0	1.8	0.7					35		
		馬鈴薯	500	3	0.7		9.6		+	+	+	43		
		大根、人参、葱	200 100	10	0.4		2.4		+	+	+	16		
		3. 白米	1600	22	10.8	0.5	115.2							532
計			166	36.4	4.3	150.5					867			
合	計		315	104.0	29.6	408.7					2462			

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱量			調理法					
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量				
朝	1、2、3、 油揚と 煮豆(うづら豆)	1. 油揚	100	7	2.2	1.9						27	1. 味噌をこし煮出汁 にてのぼし鍋に入 れ火にかけ、ぜん まい油揚を入れて 煮る。 2. 豆は煮汁を二度程 變へて皮の柔くな るまで煮る。すつ かり柔らかくなつた時 砂糖を入れ鹽を入 れて味をつける。 3. 豆腐は一度熱湯に 入れてから更に冷 して奴に切り、更 につけ花かつをを 上にふりかける。			
		ぜんまい	200	5	4.0	0.1	8.4					52				
		味噌	300	7	3.6	1.1	5.4					48				
		2. うづら豆	400	15	7.5	0.5	23.1		+	+		131				
		砂糖	200	10			19.4					75				
		3. 豆腐	800	14	5.2	2.4	0.8					47				
		花かつを	50	2	3.7	0.2			+	+		18				
		4. 白米	1600	22	10.8	0.5	115.2							532		
		計			82	32.0	6.7	162.3						930		
		晝	1、2、3、 鯛、炒り 空揚げ	1. 鯛	1000	20	19.4	4.9			+	+			125	1. 鯛は塩抜きをして二つ三 つに切り、葱は斜切にし ておく。鍋に水、醤油、 砂糖、味の素を入れ火に かけ煮立つた所へ鯛を入 れ味が浸みたら葱を入れ 煮ながら頂く。 2. 形のよい馬鈴薯の皮を むき薄く輪切となし、水 洗ひをして、よく水氣を 拭き取る。深い鍋に油を とかしこの中で狐色にか りかりとなるまで揚げ紙 に取り鹽、胡椒で味をつ ける。
葱	200			5	0.3		0.8		+	+	+	5				
2. 馬鈴薯	500			3	0.7		9.6		+	+	+	43				
油	100			10		9.9			+			92				
3. 菠薐草	500			10	1.1	0.2	0.9		+	+	+	9				
花かつを	50			2	3.7	0.2			+	+		18				
4. 白米	1600			22	10.8	0.5	115.2					532				
計					69	36.0	15.5	126.5					824			
夕	1、2、3、 鶏肉と 若根、 人参、 焼竹輪			1. 鶏肉	400	50	8.4				+	+		34	1. 御飯は酒と鹽と少し入れ て炊いておく。ひじきは 水につけてさつとゆで 皮をむき切つてゆで味 をつけておく。鶏肉は切 らず井に入れ鹽をばらば らふつて御飯で蒸して おく。そして出来るだけ こまかくさいておく。 御飯がむれたら此等のも のをまぜながらお膳にう つす。 2. 若布は水につけ切る、竹 輪は八分位の短冊に切る 鍋に煮出汁を煮立て若布 を入れ鹽と醤油で味をつ け竹輪を入れてさつと煮 て火を止めます。	
				筍	500	10	13.0		2.3					15		
		ひじき	100	5	1.1		5.9					34				
		白米	1600	22	10.8	0.5	115.2					532				
		2. 若布	200	20	2.3		7.6					41				
		焼竹輪	300	10	6.2		1.9		+	+		33				
		3. 大根	500	5	3.5		1.8			+		9				
		人参	400	5	0.5	0.2	3.0		+	+	+	16				
		計			127	45.8	0.7	137.7					713			
		合	計		277	103.8	22.9	426.5					2468			

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝	湯豆、冬菜、イナキビ、腐柏、柚子味飯、味噌汁	イナキビ	500	5	37.0	19.5	361.0				1855	イナキビ飯 イナキビと米とを混ぜて炊き上げる。 汁 1. 冬菜を2厘位に切り。 2. 鍋に1.5立位の水を入れて火にかけ削鯉、菜味噌の順に入れて煮込みの軟らかくなった時、3. 後め水溶きしておいた酒粕を入れ更に一度煮立て、火より下す。 湯豆腐の柚子味噌 1. 豆腐を奴に切りざつと煮て汁を切る。 2. 柚子の皮を微塵切りにし味噌と共に搾り砂糖で調味し、湯又はだしでゆるめとろりとさせ豆腐の上にかける。
		無砂搗白米	1200	16	92.4	9.6	921.6	-	-	-	4248	
		冬 菜	200	3	5.0	1.0	2.2				40	
		削 鯉	10		7.6	0.5					357	
		味 噌	400	5	49.2	14.4	72.0	-	-	-	632.0	
		豆 腐	1000	5	66.0	30.0	11.0	-	±	-	590	
		酒 粕	200	3	3.0		29.4				124	
		柚 子	50	5								
		砂 糖	少量									
		味 素	少量									
計		3560	42	260.2	75.0	1397.2				7524.7		
晝	一、お煮しめ、イナキビ飯、落 筍其他	こんにやく	500	4			15.5				65	イナキビ飯 朝に同じ 煮メ 1. 落筍は茹でて皮を去り5厘位に切る。 2. 落筍は手綱に切る。 3. 鍋に油を溶かして各材料をいため全部まとめてから砂糖、醤油で味をつける(濃目に) 4. 昆布は砂拂ひをして後小さく結んで他の材料と共に煮る。
		落 筍	600	2	2.4		16.2				78	
		筍(當地産小)	600	12	15.6	0.6	27.0				180	
		鶏 臓 物	400	25	72.0	76.0	12.0				1052	
		醬 油	100	3.5	7.8		5.0				52	
		砂 糖	50	2	0.39	0.12	47.2				196.5	
		昆 布	30	3	2.0	0.3	13.1				64.5	
		ラード	50	2.5	0.15	50.0			+	-	461.0	
		イナキビ	500	5	37.0	19.5	361.0				1855.0	
		無砂搗白米	1200	16	92.4	9.6	921.6	-	-	-	4248.0	
計		4030	75	229.7	156.1	1418.6				8252		
夕	馬鈴薯、白米飯、味噌汁	無砂搗白米	1700	25	130.9	13.6	1305.6	-	-	-	6018	白米飯 汁 1. 鮭を庵で叩き後擦鉢に入れてその際鹽味をつける。 2. カタクリ粉を少々入れてつなぎにする。 3. 葱を白髪に切る。 4. 鍋に水を1立半位入れ味噌を入れ煮立て、から、搗つた鮭を小さく搾り入れる。 5. 火からおろす時白髪葱を入れる。 馬鈴薯のフライ 1. いもの皮を去り1厘角5厘長さ位の拍子木に切り、煮立てた豚脂で揚げる(豚脂は材料をおよがせる位用ひ餘りは油濾で濾しおき後日用ふ) 2. パセリを添へる。
		鮭	500	3.5	97.0	24.5		+	+	±	625	
		葱	100	2	1.6	0.2	4.4	++	++	++	26	
		味 噌	200	2.5	24.6	7.2	36.0	-	-	-	316	
		カタクリ粉	20				1.6	-	-	-	54.8	
		ホウレン草	500	5	11.5	1.5	8.5	+++	+++	+++	95.0	
		馬鈴薯	1500	9	22.5	1.5	28.8	+	+	+	1290.0	
		ラード	150	7.5	0.45	149.0			+	-	1383.0	
		ブラウソ	200	5								
		パセリ鹽	各少量									
計		4870	59.5	288.6	197.5	1384.9				9807.8		
合 計		176.5	778.5	428.6	4200.7					25584.5		

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝	若芽大豆飯、味噌汁、酢	無砂搗白米	1200	16	92.4	9.6	921.6	-	-	-	4248	若芽大豆飯 汁 1. 大豆を金鍋で叩いて平たく伸ばす。 2. 若芽はざつと洗って後少量の水に漬けて後小さく切る。 3. 鍋に1.0立位の水を入れて大豆を煮次いで若芽を入れて煮る(若芽は汁を用ふ) 4. 味噌、削鯉を入れ(材料が煮えたら)豚脂乳を加へ、味を調べて直煮立つを待つて火から下す。 酢味噌和 1. あさづきを熱湯で茹で水にさら後4厘位に切る 2. 味噌を搾り酢味噌を加へ適宜どろりとさせ味を整へてあさづきを和へる。
		麥	500	5	56.0	10.2	327.5	+	++	-	1770	
		大 豆	100	1	34.7	18.0	27.7	++	+++	-	423	
		若 芽	50	2.5	5.8	0.15	19.0				103	
		豚 脂 乳	500	0.25	20.0	5.0	21.0	+	++	?	218	
		削 鯉	10		7.6	0.5					35.7	
		あさづき	400	5	6.4	0.8	17.6				104.0	
		味 噌	400	5	49.2	14.4	72.0	-	-	-	732.0	
		酢	少量									
		砂糖、味噌	少量									
計		3160	34.75	272.1	158.65	1406.4				7633.7		
晝	一、鎮密麥のコレック、らどの酢油	無砂搗白米	1200	16	92.4	9.6	921.6	-	-	-	4248	朝に同じ。 鎮密のコレック 1. 鮭を焼いて身をほぐす 2. 馬鈴薯を茹でて裏返し又は潰す。 3. 鮭の身と芋とを混ぜ玉葱を小さく切つて油でいためたものを混ぜる、鹽、胡椒をする。 5. 混ぜ物を小さな俵型にして麥粉、卵、パン粉の順につける。 6. 煮立つた豚脂で揚げる(多量の油で揚げ餘りは濾して後日用ふ) 附合 1. 鮭の皮をむき4厘長さで細く切り、鹽油酢に漬けておき後コレックに添へる(サラダ油使用) 2. 皿にコレック鮭活密柑の薄い半月を添へる。
		麥	500	5	56.0	10.2	327.5	+	++	-	1770	
		鎮 密 麥	400	3	77.6	19.6		+	+	±	500	
		馬鈴薯	800	5	12.0	8.0	153.6	+	+	+	688	
		鶏 卵	60	3	7.9	6.42	1.08	++	+++	?	96.6	
		玉 葱	200	1.5	3.4	0.2	16.0	±	+	++	82.0	
		獨 活	400	4	4.4	0.4	10.0				64.0	
		油(ラード)	200	14.5	0.6	198.0					922.0	
		麥粉パン粉	100	2	10.9	1.1	71.0				346.0	
		密 柑	80	2	0.9		4.48	±	±	+++	21.6	
鹽、胡椒	各少量											
計		4140	61	266.1	253.5	1505.26				8738.2		
夕	わすらま汁飯、味噌汁、酢	無砂搗白米	1700	25	130.9	13.6	1305.6	-	-	-	6018	若 飯 1. 筍は茹でて薄く2厘長さで切る。 2. 椎茸は水に浸して後湯汁と共に鍋に入れ味噌汁で味をつけ後細く2厘長さで切る。その湯汁で筍の味をつける。 3. 米に酒醤油100cc位入れて炊き蒸らす頃筍椎茸を上に乗せおき蒸らす時ませ合せする 4. ピースをはりおきおく 清 汁 1. 鉄は水に浸し、三葉は4厘位に切る。 2. 鍋に煮出汁を入れ醤油鹽味噌で調味し煮立てた中へ鉄三葉を入れる 鹹の胡麻酢和 1. 鹹を茹で3厘位に切る。 2. 胡麻をゆりよく搗て酢にてのほし砂糖を加へて味を整へ鹹を和へる。
		筍(當地産小)	500	10	13.0	0.5	25.5				150	
		椎 茸	50	18	5.8	0.65	33.9	-	++	-	170.5	
		青 豆	100	1	5.4	0.5	10.0	-	-	++	68	
		み つ ば	100	5	0.9	0.1	2.5				15.0	
		切 敷	20	3	5.4		6.4				50.0	
		鹹	500	10	14.0	0.5	7.0				90.0	
		胡 麻	100	3	21.0	51.6	12.6				616.0	
		醬 油	300	10.5	23.4		15.0				156.0	
		砂 糖	50	2	0.39	0.12	47.2				156.0	
酒	70	5		11.9					196.5			
酢味噌和	各少量								742.0			
煮出汁	1000											
計		4490	92.5	220.2	124.6	1477.5				8272.0		
合 計		188.25	758.4	436.7	4389.2					24643.9		

期夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (克)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C	
朝	飯	五分搗米	3000	30	134.7	37.5	2241.3	-	+	-	10089	飯 米を洗ひ、一、二割増の水に暫時浸し置き、後加熱す。沸騰後火力を弱め十分間程蒸し、釜を下し、更に十分間の後飯櫃に移す。 味噌汁 煮出汁をとり、味噌を摺つて濾し入れ、沸騰後八杯豆腐及織切の葱を入れて豆腐が浮き上つたら火から下す。	
		豆腐	300	7	19.8	9.0	3.3	-	±	-	177		
		味噌汁	葱	200	1.2	3.2	0.4	8.8	++	++	++		52
		味噌汁	味噌	450	5.6	55.4	16.2	81.0	-	-	-		711
		漬物	梅干	80	5	0.7	1.0	6.0	-	-	-		37
			澤庵	300	4	4.2	0.3	18.0	-	-	?		93
計			52.8	218.0	64.4	2358.4				11159			
晝	飯	五分搗米	3000	30	134.7	37.5	2241.3	-	+	-	10089	朝に同じ 焼魚 鯉を背開きにして干したものを焼く、大根おろしを附合せにする。 ケーキドーナツ 鶏卵に黒砂糖と鹽を入れよく混ぜこれに牛乳を入れ、香料を加へ、この中に小麦粉及重曹、焼明礬を篩ひ入れ、手早くかきまぜる。 ラードを溶立せ、前の材料をたらし入れて鼠色に揚げる。 腐敗した牛乳を用いる時は焼明礬を入れなくてよろし。	
		焼魚	開き鯉	500	10	342.0	69.5		+	-	-		2050
		焼魚	大根(おろし)	200	0.5	1.4		7.4	±	±	±		36
		漬物	澤庵	300	4	4.2	0.3	18.0	-	-	?		93
			鶏卵	100	6.5	13.2	10.7	1.8	++	++	?		161
		ケーキドーナツ(間食)	黒砂糖	200	4	7.3	0.2	166.0					712
			牛乳	200	3.5	7.0	7.6	9.8	++	++	+		140
			小麦粉	800	10	87.2	8.8	568.0	±	±	±		2768
		ラード	250	9.4	0.8	247.5			+	-	-		2305
		計			77.9	597.8	382.1	3012.3					18354
夕	飯	五分搗米	3000	30	134.7	37.5	2241.3	-	+	-	10089	朝に同じ 濃雲 煮出汁を作り醤油鹽で調味し、鶏卵を汁が沸騰した時に静かに鍋の中に割り入れ、半熟の時に抄ひ上げ、椀に盛り汁を入れ、ぎつと茹でた芹を入れる。	
		濃雲	鶏卵	500	32.5	66.0	53.5	9.0	++	++	?		805
		濃雲	芹	200		4.0	0.2	6.4					44
		漬物	澤庵	300	4	4.2	0.3	18.0	-	-	?		93
計				66.5	208.9	91.5	2274.7				11031		
合 計			197.2	1024.7	538.0	7645.4				40544			

期夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (克)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C		
朝	飯	五分搗米	3000	30	134.7	37.5	2241.3	-	+	-	10089	飯 米を洗ひ、一、二割増の水に暫時浸し、後加熱す。沸騰後火力を弱め十分間程蒸し、釜を下し、更に十分間程の後飯櫃に移す。 味噌汁 煮出汁をとり馬鈴薯を亂切にして入れて暫時煮、味噌を摺つて濾し入れる。沸騰後数分して火から下す。		
		味噌汁	馬鈴薯	500	2.9	7.5	0.5	96.0	+	+	+		430	
		味噌汁	味噌	450	5.6	55.4	16.2	81.0	-	-	-		711	
		漬物	梅干	80	5	0.7	1.0	6.0	-	-	-		37	
			澤庵	300	4	4.2	0.3	18.0	-	-	?		93	
		計			47.5	202.5	55.5	2442.3					11360	
晝	飯	五分搗米	3000	30	134.7	37.5	2241.3	-	+	-	10089	朝に同じ 焼魚(姿焼) 鯉のうろこ及腸を取り水洗して鹽をふり、二十分程置き、これをふいて串にさし、上身の上で化粧鹽をして先に焼き後かへして又化粧鹽をして反対側を焼く。大根をおろして附合せる。		
		焼魚	鯉(生)	1000	10	194.0	49.0		+	+	±		1250	
		焼魚	大根(おろし)	200	0.5	1.4		7.4	±	±	±		36	
		漬物	澤庵	300	4	4.2	0.3	18.0	-	-	?		93	
			計			44.5	334.3	86.8	2266.7					11468
		夕	飯	五分搗米	3000	30	134.7	37.5	2241.3	-	+		-	10089
かき卵	鶏卵			200	13	26.4	21.4	3.6	++	++	?	322		
かき卵	姿菜			200		6.6	0.8	11.0	++	++	++?	80		
かき卵	わかめ			100	4.5	11.6	0.3	37.8				205		
ぬた	葱			400	7	6.4	0.8	17.6	++	++	++	104		
	味噌			200	2.5	24.6	7.2	36.0	+	+	+	316		
ぬた	黒砂糖			10	0.2	0.4		8.3				36		
漬物	澤庵			300	4	4.2	0.3	18.0	-	-	?	93		
	計			61.2	214.9	68.3	2373.6				11245			
合 計			153.2	751.7	210.6	7082.6				34073				

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素			熱			調理法			
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量		
朝	鯨の粕汁物	鯨	300	10	58.2	14.7		++	±		375	1. 鯨は一寸位に切つて、薄鹽をふる。人參及牛蒡はさゝかきとなす。 2. 葱は一寸位に斜切す。 3. 酒粕は搗鉢に入れて熱湯をかけ四、五分おき、よく搗つてから味噌を加へて、更によくすり混ぜ、昆布だしで伸して鍋に流し込み、火にかけ、煮立つたならば鯨と牛蒡と葱を加へ降し際に味の素少々を加へて熱い中にいたじきます。		
		牛蒡	400	2	9.6	0.4	89.2	++	++	++	408			
		人參	400	1.5	5.2	1.6	29.6				15.6			
		酒粕	200	4										
		だし昆布	200	2	13.2	1.8	87.4				630			
		葱	5本	5				++	++	++				
		味噌	80	3	85.6	4.8	14.6				142.4			
		醤油味の素	少々											
食	計	白米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080			
		計		54.5	325.8	39.3	1756.8				8651.0			
		晝	ぜんまいと焼豆腐の煮附	ぜんまい	150	3	30.5	0.75	63.0				390	1. ぜんまいは沸騰した湯に入れてよくゆで、水につけ灰をぬき、後煮干粉をふりかけ、醤油砂糖で味をつけておきます。 2. 焼豆腐を前のと共によく煮付けて供します。
				焼豆腐	100	4	6.6	3.0	1.1				59	
				醤油	200	6								
				砂糖	40	2								
				煮干粉	60	2								
				白米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080	
計				44	191.1	19.8	1600.1				7529.0			
夕	蒲焼の鯛汁	鯛	1000	15	214.0	67.0		+	+	+	1500	1. 御飯は昆布だしで水を加減して醤油と酒で味をつけ針生姜を入れて炊く。 2. 生のいゝ鯛を頭と背をとって開きざつと水洗ひして、ほらつと鹽をあて、後水氣をぬぐつて酒と醤油と生薑の搾り汁を合せた中につけおき、つけ汁を二、三回かけながら焼く。 3. 御飯を井に七分目盛り上に鯛を一面に並べ温い中にすゝめる。 4. 煮干粉にてだしを搾り、醤油、鹽で味をつけ御飯したとき豆腐を鯛の目に切つて入れ、浮き上つたら降します。		
		生姜	12	2										
		だし昆布	200	2	13.2	1.8	87.4				430			
		酒	80	8										
		醤油	50											
		豆腐	450	4	29.7	13.5	4.95		±		265.5			
		煮干粉	40	2										
		醤油	少々											
		鹽	少々											
		白米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080			
計		60	410.9	98.3	1628.4				9275.5					
合	計		158.5	927.8	157.4	4985.2				25455.5				

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素			熱			調理法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量
朝	若小 布豆 味飯 味噌汁	味噌	400	6	42.8	24.0	76.8				712	1. 若布は水にもどして固いところを除き二分位にきざんでおき、竹輪は八分程の長さの短冊形に切つておきます。 2. 鍋にだしを入れて煮立せ若布を入れて軟かくなつたとき味噌を入れ、竹輪を入れてざつと煮て火をとめます。 3. 小豆は前の晩に煮て煮汁を棄てず、それで御飯をたきます。
		煮干粉	40	3								
		新若布	100	2	11.6	0.3	37.8				205	
		焼竹輪	150	4								
		米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080	
		鹽	30									
		小豆	200	2	44.0	0.8	110.8		++	+	642	
		計			44	252.4	41.1	1761.4				
晝	北海煮	生干鯨	400	18	77.6	19.6		+	+	±	500	1. 鯨は二枚に開いて前日に干しておき、生干のところを一寸位に切ります。 2. 大豆は前日によく洗ひ約二倍半の水に浸しておき、だし昆布を五分程に切り、大豆の水に混ぜておきます。 (昆布のねばりを出さぬため後で加へる) 3. 昆布がよい、加減に軟かくふやけたとき、そのつけ汁に鯨を入れて鍋にとり中火で煮込む。 4. 豆が軟かになつたとき味をつけ、下し際にとうがらし少々ふりこみます。
		大豆	200	2	69.4	36.0	55.4	++	++		846	
		だし昆布	200	1	13.2	1.8	87.4				430	
		砂糖	80	3								
		醤油	200	6								
		たらがらし	少々									
		米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080	
		計			57	314.2	73.4	1678.8				
夕	牛肉菜のごつた煮し	牛肉細切	500	40	103.0	27.5	3.5	+	++	±	680	1. 玉葱は縦六ツ割に馬鈴薯は五分程の角に切る。 2. 牛蒡は縦切にし、生薑は細く針に打つて水に放つ。 3. 水 1立を入れて沸騰したとき、牛蒡を加へて鍋蓋をし、三十分位で煮を入れ、十分間程煮て、玉葱と、醤油、砂糖を入れ煮が軟かになつたら、更に味加減をみて、鹽少々を落して煮上げる。 4. 白菜はよく洗ひ沸騰した湯の中に入れて、鹽をおとしてゆで、3cm程に切つて、削鯉節をかけ供します。
		玉葱	400	4	6.8	0.4	32.0	±	++	++	164	
		馬鈴薯	800	5	12.0	0.8	135.6	+	+	+	688	
		牛蒡	550	3	13.2	0.55	122.7	++	++	++	561	
		生姜	12	1								
		醤油	200	6								
		砂糖	80	3								
		白米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080	
		白菜	1000	6	13.0	1.0	1.0	++	++	++	70	
		削鯉節										
計			86	302.0	46.3	1830.8				9243		
合	計		197	868.6	160.8	5271.3				26738.0		

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄 養 素			熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素			
朝 食	一、二、 飯、味噌汁 三、四、 香の物(澤庵)	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	- - -	5310	1. 味噌汁は馬鈴薯と 玉葱を種とし出し 汁は出し昆布を用 ふ。 2. 雲丹の煮物は雲丹 を生醤油と砂糖に てそぼろを作る様 にいりつける。
		味噌	400	8	49.2	14.4	72.0	- - -	632	
		馬鈴薯	300	2	4.5	0.3	57.6	+ + ?	258	
		玉葱	300	3	5.1	0.3	14.5	± + ?	90	
		生雲丹	800	20	333.6	69.6		+ + -	1608	
		澤庵	400	5	5.6	0.4	18.0	- - ?	124	
		醤油	少量							
		砂糖	少量							
		出し昆布	100	1	6.6	0.9	43.7		215	
		計		2200	64	520.1	103.9	1358.3		
晝 食	一、二、 飯、鰯煮物 三、香の 物	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	- - -	5310	
		鰯	1200	15	262.8	8.4		+ + ±	115.2	
		醤油	150	2	11.7		7.5		178	
		砂糖	50	3			49.0		200.9	
		片栗粉	20							
		燕膏新漬	600	5	9.6	0.6	16.8	+ + 卅	144	
計		2570	50	399.6	21.0	1325.8		7880		
夕 食	一、二、三、 飯、鰯の刺身 四、五、 酢味の 漬菜	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	- - -	5310	1. 吸物 ほつけを三 枚におろし皮を取 りすり身として片 栗粉を交ぜ少量の 鹽味をつけて團子 となし、昆布の出 し汁の中に入れて 沸騰させ汁に鹽 味をつけ葱を入れ る。 2. 鰯は約一時間位 醤油にひたすか或 は薄鹽をなし衣をつ けてフライとす。 3. 新敷の子は酢味噌 を作り之に和へる
		ほつけ	500	10	9.0	4.8		+ + ±	82	
		葱	200	2	3.2	0.4	8.8	++ ++ ?	52	
		鰯	1000	40	341.0	40.0		+ + ±	1770	
		パン粉	50							
		メリケン粉	50	2	2.4	0.5	25.5		173	
		玉子	80	5	125.6	85.6	14.4	++ 卅 ?	128	
		数の子	600	5	123.6	7.8		+ - -	583	
		味噌、酢	100	2	12.3	3.6	18.0	- - -	158	
		漬菜	600	5	12.6	1.2	1.2	+ + -	66	
計		98745.2	163.9	1221.6			8233			
合 計		212	1664.9	288.8	3905.7		24340			

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄 養 素			熱 量	調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素				
朝 食	(-)(-) 若布の 飯、味噌汁 (三)(四) 香の物(澤庵) 大豆の煮豆	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	- - -	5310	1. 味噌汁は若布を種 とす。 2. 大豆は一夜水にひ たして置き軟く茹 で始に砂糖で味を 付けて後すつかり 味が浸み込んだら 醤油にて味付けす る。	
		味噌	400	8	49.2	14.4	72.0	- - -	632		
		若布	50	2	5.5	0.1	18.9		102		
		出し昆布	100	1	6.6	0.9	43.7	++ ++	215		
		大豆	600	4.5	148.2	108.0	166.2	++ 卅 -	2538		
		砂糖	200	5			196.0		801		
		醤油	60	1	4.6		3.0		31		
		澤庵	400	5	5.6	0.5	18.0	- - ?	124		
		計		3310	51.5	535.2	135.8	1670.3			9743
		晝 食	(-)(-) ほつけ 飯、鰯 (三) 香の物(燕膏)	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5		- - -
ほつけ	1000			12	180.0	97.0		+ + ±	1640		
鹽少量											
燕膏新漬	600			5	9.6	0.6	16.8	+ + 卅	144		
計		3100	42	305.1	109.6	1169.3		7064			
夕 食	(-)(-) 鰯の 刺身 (三) 香の物(澤庵)	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	- - -	5310	1. 飯は普通に炊き鰯 の鎌倉をのせた并 御飯とす。 2. 鰯の鎌倉は生鰯を 三枚におろし一夜 位醤油と味噌(或 は酒と砂糖を變り に用ふ)と半々の たれの中に浸しお きたれを付けなが ら焼く。 3. 鰯の刺身は鰯 の胸を開き鹽もみ して皮を取り短冊 に切る。付け合せ として大根と生姜 のおろしたものを。	
		鰯	2000	10	388.0	98.0		+ + ±	2500		
		醤油	150	2	11.7		7.5		78		
		酒	150	2		21.9	2.5		159		
		砂糖	30	1			29.4		120		
		烏賊	800	15	152.8	4.8		+ + ±	672		
		大根	200	1	1.4		7.4	± ± 卅	36		
		根生姜	20	1	1.4	0.8	1.0		62		
		澤庵	400	5	5.6	0.4	18.0	- - ?	124		
		計		4250	62	776.4	137.6	1218.3			9062
合 計		155.5	1416.7	383.0	4057.9		25868				





朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (匁)	価格 (錢)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	1、2、 葱、燕 膏の 淺漬	味噌	400	7.3	49.2	16.4	72.0	-	-	-	632.0	1. 生の大豆を水に前 以つて浸しをき之 を搦鉢で摺つて味 噌汁の中に入れ、 沸騰した時葱を5 分程の長さに切つ て入れ煮立つ。 2. 香の物として燕膏 の鹽漬を用ふ。
		大豆	50	0.6	19.5	9.0	13.9	++	++	-	200.4	
		葱	300	2.7	9.45	0.6	13.2	++	++	++	144.0	
		燕膏	500	2.6	6.8	0.5	14.0	+	+	++	95.5	
		胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0	
計			59.4	239.0	48.5	1893.1				9023.9		
晝	1、2、 鰯の 照焼	鰯	500	3.2	79.0	24.5		+	+	±	696.3	1. 鰯は切身となし、 之を焼き、醤油砂 糖のつけ汁をつけ 二三回焼く。 2. 鰯はゆで、充分水 につけてあくをぬ きそれから、1寸 程の長さに切つて 醤油、砂糖の調味 をなして煮る。
		醬油	50	2	4.4		2.5				28.0	
		砂糖	50	1.7			47.6				190.0	
		落	600	1.4	2.4		16.2				78.0	
		醬油	50	2	4.4		2.5				28.0	
		砂糖	50	1.4			47.6				190.0	
胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0			
計			57.9	244.2	48.5	1896.4				9162.3		
夕	1、2、3、 鰯と 菰の 御飯 汁	鰯	200	1.8	43.4	0.4		+	+	±	190.0	1. 鰯の身を5分角二 つ位を一人前とし 之とニラを1寸位 に切つて、洗つて 清汁の中に入れる 2. 菰はうす煮となし 煮汁を適量に御飯 にまぜてたき後盛 附けの時菰とまぜ る、玉子はいつて まぜる、菰の切り 方はうすく5分位 の扇型位をよしと する。 3. 菰は洗つて1 寸程に切りフライ パンでいためて調 味す。
		菰	300	1.4	4.8	14.7					57.0	
		鹽、醬油	少々	0.1								
		筍	700	1.7	18.2	0.7	31.5				210.0	
		玉子	200	3.7	26.4	26.4	21.4	++	++	?	322.0	
		醬油	50	2	4.4		2.5				28.0	
		砂糖	50	1.7			47.6				190.0	
		菰草	600	2.9	13.8	1.8	10.2	++	++	++	114.0	
		バター、鹽、 胡椒	50	0.1		41.9	0.25	++	+	±	400.0	
胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0			
計			61.5	265.0	109.9	1893.5				9463.0		
合	計		178.9	748.0	206.9	5682.9				27649.2		

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (匁)	価格 (錢)	養 養 素					熱 量	調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C	
朝	1、2、 澤庵 菜の 味噌汁	若布(裙帶菜)	50	2	5.8	0.15	18.9				114.0	1. わかめ及體菜を一 寸程の長さに洗つ て切り煮立つた味 噌汁の中に入れも う一煮立ちする。 2. 香の物は洗つて適 宜切つて盛附ける	
		體菜	500	2.3	10.0	1.5	8.5	-	-	+	91.7		
		味噌	500	8.3	63.0	18.0	90.0	-	-	-	787.6		
		澤庵	300	4	4.2	0.3	18.0	-	-	?	93.0		
		胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0		
計			62.8	237.0	44.0	1915.4				9038.3			
晝	1、 野合 菜オ ムレ ツの 線切	玉子	600	10.1	79.0	64.2	10.8	++	++	?	962.0	1. ポテトはゆで、つ ぶしてをき、人参 は1分角位に、玉 葱はみじん切にし て(みじん切の稍 あらいもの)鹽ゆ でをしておく。 フライパンにバタ ーをひき玉子のよ くかきまぜたのを 入れ大體火が通つ たら前のポテト、 人参、玉葱を入れ 半分に折つて皿に とる。 附合 キヤベヂを洗 つて(鹽水で)線切 りとしつける。	
		ポテト	300	1.33	6.0	0.3	57.6	+	+	+	232.5		
		人参	200	1.1	2.0	0.8	14.8				50.0		
		玉葱	100	0.55	1.7	0.1	8.0	±	+	++	41.0		
		鹽	少々	0.01									
		バター	20	0.06	0.16	16.7	0.1	++	+	±	156.8		
		ソース	100	2			12.6				50.0		
		キャベヂ	100	0.16	2.9	0.2	8.2	++	+	++	47.0		
		胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0		
計			61.5	245.8	106.3	1892.1				9450.8			
夕	1、2、 ポテ トの 附け 焼	ポテト	1000	2.2	15.0	10.0	192.0	+	+	+	860.0	1. 生のポテトを搦り卸して 水を加へ、澱粉を取り鹽少 々加へ、つなぎに片栗粉 を入れて小さな團子にま るめ、熱湯に入れゆでる、 之を清汁をつくつて中 に入れる、生芋の絞汁を滴 下し線切を上に浮かす。 2. カレイは鹽をふりしは らくをき一寸洗つて水氣 を切り焼く、大體兩面が 焼けた時醬油と砂糖をま ぜたつけ汁をつけては二 三回やく。	
		片栗	100	2			82.0	-	-	-	240.0		
		醬油及鹽	少々	0.1									
		生姜	少々										
		鰯鹽	少々	500	4.8	109.5	35.0		+	+	±		480.0
		醬油	50	2	4.4		25.0				28.0		
		砂糖	50	1.7			47.6				190.0		
		青海苔	少々	0.02					++	++	?		
		胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0		
計			59.0	282.9	69.0	2126.6				9750.0			
合	計		183.3	765.7	219.3	5934.1				28239.1			

朝夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	白飯 味噌汁	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	味噌汁 一日と同じである が、蒟蒻草であるた めに煮過ぎぬやう にする。汁を先に 煮出汁を入れてつ くり鍋を火より下 す一寸前に入れる 豆腐は細目に切つ て共に入れて食す
		味噌(赤)	200	4	21.4	12.0	38.4	-	-	-	356	
		蒟蒻草	1000	5	23.0	30.0	17.0	卅	卅	卅	190	
		豆腐	400	4	4.0	0.4	0.4	-	土	-	44	
		焼海苔	200	20	60.0	2.6	79.0				594	
食	香物	澤庵漬	400	3	5.6	0.4	24.0	-	-	?	124	海苔をやいて四角 (4cm)に切り醬 油をつけて食す。
		計			81	123.6	46.9	1127.8	卅	卅	卅	
晝	白飯 昆布巻	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	昆布巻 昆布は前の晩より みぎきし汁につけて おき、よく洗ひ8cm 位にきり砂糖、醬油 にてからくなく 程度に味をつけ昆布 はよくなりをはらひ 巻の位に大きさに切 つて巻の味つけした ものを包み、綺麗な 糸にてしつかりむす びも一度とろ火にて 充分に蒸しめる。
		みぎきし	1000	12	68.4	139.0					4110	
		昆布	300	10	19.8	2.7	131.1				645	
		煉	300	2	58.2	14.7					375	
		味噌	300	5	32.1	18.0	57.6				534	
食	香物	大豆	200	3	69.4	36.0	55.4	++	卅	-	423	味噌汁 味噌の味をよく取り 水に溶しておく、牛 蒟はミディン切りと し大豆はゆつてお き、フライパンに油 を蒸立て、水気を去 りたる身をに入れて 少量の水を加へて炒 り蒸とし軟かくなり たる時に味噌と少量 の砂糖を入れかきま ぜ火より下す
		牛蒟	300	5	7.2	0.3	66.9	++	++	++	306	
		澤庵漬	400	3	5.6	0.4	24.0	-	-	?	124	
計				85	883.9	208.6	1334.0	++	卅	++	10897	
夕	白飯 味噌焼	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	味噌やき あぶらこ(ボラ)を三 枚に下し、十分分に 切り、味噌汁に、く しにさしてやく、こ の魚は病人には最 も適当なもので非常 においしく脂肪は普 通の魚に比して少い のです。
		あぶらこ	1200	13	264.0	51.8					4080	
		キャベツ	800	10	23.2	1.6	65.6	++	+	卅	376	
		味噌	200	4	21.4	12.0	38.4	-	-	-	356	
		わらび	200	3	5.6	0.2	2.8				36	
食	香物	油揚	200	5	44.0	37.4	1.0				532	キャベツを微切にし 少量のシソを用意し キャベツのやうに切 り、鹽もみして酢を 取りその中にほんの 少量のからしを入れて 鹽もみしたものを入 れて食す。
		澤庵漬	400	3	5.6	0.4	24.0	-	-	?	124	
計				83	373.4	104.9	1100.8	++	+	卅	9884	
合	計			249	1280.9	360.4	3562.6	卅	卅	卅	26469	

朝夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	白味 味噌 飯汁	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	味噌汁=普通の味噌汁 です馬鈴薯は、なるべ くたべ島いやうに切 りまして、煮出汁は 昆布又は煎干を用ひ ます馬鈴薯は煮出汁 を取りましたら先に 煮、味噌を入れま す、汁は一人前碗二 杯の見積りです。
		味噌(赤)	200	4	21.4	12.0	38.4	-	-	-	356	
		馬鈴薯	500	3	7.5	0.5	96.0	+	+	+	430	
		大豆	200	3	69.4	36.0	55.4	++	卅	-	423	
		胡蘿蔔	100	3	1.3	0.4	7.4	++	++	卅	39	
食	煮香 豆物	牛蒟	200	4	4.8	0.2	44.6	++	++	++	204	煮豆=大豆はよく洗 ひ水に浸しておく、 牛蒟、胡蘿蔔は亂切 とし大豆のひたし水 にて以上を蒸充分軟 かになりたれば砂糖、 醬油にて適當に味を 調へ更に汁氣のな くなるまで文火にて 煮て火より下す。
		白菜(鹽漬)	400	4	5.2	0.2	0.2	-	-	++	28	
		計			66	119.2	50.8	1211.0	++	++	卅	
晝	白あお ひした 飯ほし	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	あけしほ=あぶらこ を三枚に下し人数の 十ヶに切り、目ざる にからべ上から鹽を ふりかけ鹽水は下に 落ちそのまゝやいて 食す。
		あぶらこ	1200	13	264.0	51.8					4080	
		蒟蒻草	1000	5	23.0	30.0	17.0	卅	卅	卅	190	
		黒胡麻	50	2	9.8	22.1	9.7				266	
		澤庵漬	400	3	5.6	0.4	24.0	-	-	?	124	
食	香物	計			68	312.0	105.8	1019.7	卅	卅	卅	9040
		計			68	312.0	105.8	1019.7	卅	卅	卅	9040
夕	白煮 飯附	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	煮附=蒟は葉を切り 皮附のみ、茹で上げ 水にて冷やし皮を むいて4cm位の長さ で切る。蒟は米のト ギ汁に浸して軟か にもどしてから2cm -3cm位に切り砂糖、 味噌、醬油とそれと 同量の水を合せて一 煮立ちさせた中へ入 れて煮、蒟に味がし みたら取出し蒟を入 れて、よく蒸込み、 火をとめて尚少し 蒸し煮にします。
		蒟	2000	8	0.8		54.0				260	
		みぎきし	1500	13	1026.0	208.5					6150	
		蒟蒻草	1000	5	23.0	30.0	17.0	卅	卅	卅	190	
		三つ葉	400	5	3.6	0.4	10.0				60	
食	お清香 ひたし 汁物	鶏卵	200	15	26.4	21.4	3.6				322	清汁=水を十人前 用とし、三つ葉は3 cm位に切り、(水洗 して)湯が蒸立つた ならば醬油味の素を 入れ卵は割てよくま ぜ上にかける、あ まり煮ない方がよい。
		澤庵漬	400	3	5.6	0.4	24.0	-	-	?	124	
計				94	1075.0	262.2	1077.6	卅	卅	卅	11486	
合	計			228	1506.2	418.8	3308.3	卅	卅	卅	26346	

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱 量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	味噌汁	カブ	600	10.6	56.0	0.6	16.8	+	+	++	114	味噌汁 1. 燕に葉を2cm程つ けて葉は別に4cm 位の長さに切る。 2. 葉はザット鹽ゆで にする。 3. 熱湯の中に煮干粉 を入れ一煮立させ 泡を杓子ですくひ 取る。 4. 燕を入れてザット 煮てから味噌を入 れ下し際に葉も入 れる。 ジャガ芋白煮 1. コンニヤク、ジャ ガ芋を亂切りにし砂 糖鹽で白く煮上げる
		味噌	300	5.1	36.9	10.8	54.0				474	
		煮干粉	50	1.4	10.2	8.0					50	
		ジャガ芋	1000	10	15.0	1.5	288.0	+	+	+	860	
		砂糖	100	4			100.0				400	
		コンニヤク	1000	13.3			21.7				130	
		澤庵	300	3	4.2	0.3	18.0				93	
計			47.4	162.3	21.2	488.5				2121		
晝	芙蓉蟹	玉子	550	22	66.0	58.9	9.9	++	++		885	1. 玉葱を縦切りにす る。 2. カニは身を取り出 し軟骨を取り除き 身をほぐして玉葱 と共に油でいため る。 3. 玉子を井に割りよ くかき混ぜて之を 油をひいたフライ パンに入れカニ玉 葱を入れて味附し 半熱になった頃 飯を入れてかきま ぜ味を調へる。 4. 型にぬいて皿にも る。
		玉ネギ	1500	8	23.5	1.5	20.0	±	+	++	615	
		カニ	250	5	39.5	2.0	0.5				200	
		ゴマ油	50	1.5		50.0					465	
		シホ										
		澤庵	300	3	4.2	0.3	18.0				93	
		計			44.5	133.2	112.7	48.4				
夕	スキム ピラ 牛 1 苳	ホツキ貝	600	12	133.0	2.0					510	1. 玉葱四ツ切りかハツ切り とする。 2. ホツキはワタを取り身を 薄く大切りにする。 3. 人参は亂切りにする。 4. 玉葱人参をバターでいた める。 5. スープやお湯をわかし 玉葱人参を入れて煮味 をつけ大體煮えたらホツ キを入れザット煮る貝類 は長く煮ると固くなる。 6. メリケン粉をバターでい ためスープでゆるめたも のをに入れて煮る。 7. 下し際に牛乳と青豆を入 れ糊糊で味附する。 煮干粉は煮干をゆり温い うちに糖練する、カル シウム分利用の爲なり夏 季は鹽を加へておく。
		人参	100	1	13.0	0.4	7.4	++	++	++	390	
		青豆	50	4.3	27.0	0.25	5.0				340	
		玉葱	500	4	8.5	0.5	40.0	±	+	++	205	
		牛乳	181	3	6.33	6.88		++	++	+	126.7	
		バター	100	24	0.8	83.7	0.5	++	+	±	784.0	
		メリケン粉	100	4	10.9	1.1	71.0				346.0	
		牛苳	600	2.3	14.0	0.6	133.8	++	++	++	612	
		赤ザラメ	50	16.6	0.2	0.22	50.2				200	
		油	80	3		80.0					744	
		醬油	50	1.9	3.9		2.5				26	
		澤庵	300	3	4.2	0.3	18.0				93	
		計			79.1	191.8	176.0	328.4				
合	計	副食	157.7	487.3	309.8	865.3					8755.7	
		主食		333.0							16170.0	
		合計		820.3							24925.7	

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱 量	調理法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C	
朝	味噌汁	フキ	300	3	1.2		8.1				39	味噌汁 1. フキをゆで皮を むいて2.5cmの笹 切りとす。2. 熱湯 に煮干粉を入れ一 度煮立たせ泡を杓 子ですくひ取る。 3. 味噌を入れフキ を入れる。4. 鍋の 下し際にバターを 入れる。 月見玉子 1. フライ鍋を温め 油をひき。2. 玉子 の黄味の破れぬ様 に割りこみ。3. 半 熟の時皿に取る。 4. 白味は餘りひろ げ過ぎぬ様する事	
		シソ	300	5.1	36.9	10.8	54.0				474		
		煮干粉	50	1.4	10.2	8.0					150		
		油揚	200	7.4	44.0	37.4	1.0				532		
		バター	5	1.2	0.04	4.18	0.25	++	+	±	39.2		
		玉子(鶏卵)	500	20	66.0	53.5	9.0	++	++	?	805		
		大根	300	7	2.1		11.1	±	±	++	54		
晝	薩摩揚	カツオ節	30	5	22.7	1.53					107.1	鍋カツマ揚 1. 鯛の身を指鉢で すり少量の砂糖、 醬油で味をする。 2. 人参をミチン切 りとし濃目に味附 しておく。3. 鯛の 中に入れ片栗粉を つなぎにして丸め 油で揚げる下し大 根醬油をつけて食 す。	
		醬油	50	1.9	3.9		2.5				26		
		大根	20	0.04	0.14		0.74	±	±	++	3.6		
		ジャガ芋	500	3.5	0.5	0.5	96.0	+	+	+	430		
		澤庵	300	3	4.2	0.3	18.0				93		
		計			23.9	97.3	160.7	215.5					2217.6
		夕	柳川煮	イワシ	500	10.6	107.0	33.5		+			
葱	200			0.7	3.2	0.4	8.8	++	++	++	52		
コンニヤク	500			4			15.5				65		
鶏卵	500			20	39.6	32.1	5.4	++	++	?	805.0		
醬油	20			7.6	15.6		10.0				104		
カニ	700			14	79.0	5.6	14.0				560		
玉葱	1000			9.3	17.0	1.0	80.0	±	+	++	410		
砂糖	20			0.8			20.0				80		
酢	100			5.5			1.2				5		
澤庵	300			3	4.2	0.3	18.0				93		
サラダオイル	50			1.1		50.0					465		
白玉	50			2	2.8	0.33	39.8				173		
コンブ	300			5.3	19.8	2.7	131.1				644.4		
計			79.9	288.2	215.9	343.8				4205.4			
合	計	副食	158.8	576.7	340.2	663.2					8743.3		
		主食		333.0							16170.0		
		合計		909.7							24913.3		

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素			熱			調理法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量
朝	味噌汁	味噌	300	2	13.8	0.3	16.1	-	-	-	125	味噌汁 新鮮な生味噌少量 食鹽 1 清酒 1 味噌を三枚に下して 中骨と腹骨を除き お皿に廣げすれす れ程の醤油を加へ てそのまゝ一夜漬 込み翌日中火でヤ キ酢と酒と少量の 醤油を混和したも のをかけて食す。
		豆腐	5	6.6	3.0	1.1	-	±	-	32		
		味噌	500	10	97.0	24.5				59		
		醤油、清酒、酢	10							725		
		白米	2000	30	132.7	6.0	1440.0			6520		
計			57250.1	33.8	1457.2				7461			
晝	アスパラガス	アスパラ	1500	10	39.0	1.5	67.5				450	アスパラと和へ アスパラを茹で、皮をむき短冊 切りとしておく。黒胡椒を 煎つて搾りつぶし酢、糖 糖を入れて混ぜておく。 アスパラをこれに和へて食す。 アスパラガスのホアイトソ ースかけ アスパラガスをゆで、ホ アイトソースをつくり アスパラガスにかける。 ホアイトソース ソース鍋にバターを薄煎か し小麦粉を入れて適色の 出ない位にいため牛乳を 少しづつ入れ風味をつけ る。
		黒胡椒、酢、砂糖	5									
		アスパラ	400	10	8.0	0.4	9.6	±	±	±	76	
		小麦粉	60	2	6.5	0.7	42.6	±	±	±	208	
		バター	50	15	0.4	41.9	0.3	±	+	±	392	
		牛乳	50	6	1.8	1.9	2.5	±	±	+	35	
		塩胡椒	1									
		白米	2000	30	132.7	6.0	1440.0				6520	
		計			79188.4	52.4	1562.5				7493.8	
		夕	味噌汁	味噌	300	45	47.4	2.4	6.0			
メリケン粉	60			2	6.5	0.7	42.6	±	±	±	20.8	
パン粉	100			8							930	
塩胡椒	1											
油	100			32							21.0	
白菜	300			3	3.9	0.3	0.3				430.0	
ジャガ芋	500			1	75.0	0.5	96.0	+	+	+	228	
貝柱	300			25	54.3	0.6					430	
ジャガ芋	500			1	75.0	0.5	96.0	+	+	+	123	
玉葱	300			6	5.1	0.3	24.0	±	+	±	68	
ピース	100			15	5.4	0.5	10.0	-	-	±	784	
バター	100			30	0.8	83.7	0.5	±	±	±	34.6	
メリケン粉	100			3	10.8	1.2	715.0	±	±	±	560	
牛乳	800	12	28.0	30.4	39.2	±	±	+	6520			
白米	2000	30	132.7	6.0	1440.0							
計			214444.9	127.1	2853.0				10394.4			
合	計		350883.4	213.3	5872.7				25349.2			

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素			熱			調理法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量
朝	味噌汁	味噌	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	495	味噌汁 新鮮な生味噌少量 食鹽 1 清酒 1 味噌を三枚に下して 中骨と腹骨を除き お皿に廣げすれす れ程の醤油を加へ てそのまゝ一夜漬 込み翌日中火でヤ キ酢と酒と少量の 醤油を混和したも のをかけて食す。
		豆腐	5	6.6	3.0	1.1	-	±	-	32		
		味噌	500	10	97.0	24.5				59		
		醤油、清酒、酢	10							725		
		白米	2000	30	132.7	6.0	1440.0			6520		
計			57250.1	33.8	1457.2				7461			
晝	アスパラガス	アスパラ	1500	10	39.0	1.5	67.5				450	アスパラと和へ アスパラを茹で、皮をむき短冊 切りとしておく。黒胡椒を 煎つて搾りつぶし酢、糖 糖を入れて混ぜておく。 アスパラをこれに和へて食す。 アスパラガスのホアイトソ ースかけ アスパラガスをゆで、ホ アイトソースをつくり アスパラガスにかける。 ホアイトソース ソース鍋にバターを薄煎か し小麦粉を入れて適色の 出ない位にいため牛乳を 少しづつ入れ風味をつけ る。
		黒胡椒、酢、砂糖	5									
		アスパラ	400	10	8.0	0.4	9.6	±	±	±	76	
		小麦粉	60	2	6.5	0.7	42.6	±	±	±	208	
		バター	50	15	0.4	41.9	0.3	±	+	±	392	
		牛乳	50	6	1.8	1.9	2.5	±	±	+	35	
		塩胡椒	1									
		白米	2000	30	132.7	6.0	1440.0				6520	
		計			79188.4	52.4	1562.5				7493.8	
		夕	味噌汁	味噌	300	45	47.4	2.4	6.0			
メリケン粉	60			2	6.5	0.7	42.6	±	±	±	20.8	
パン粉	100			8							930	
塩胡椒	1											
油	100			32							21.0	
白菜	300			3	3.9	0.3	0.3				430.0	
ジャガ芋	500			1	75.0	0.5	96.0	+	+	+	228	
貝柱	300			25	54.3	0.6					430	
ジャガ芋	500			1	75.0	0.5	96.0	+	+	+	123	
玉葱	300			6	5.1	0.3	24.0	±	+	±	68	
ピース	100			15	5.4	0.5	10.0	-	-	±	784	
バター	100			30	0.8	83.7	0.5	±	±	±	34.6	
メリケン粉	100			3	10.8	1.2	715.0	±	±	±	560	
牛乳	800	12	28.0	30.4	39.2	±	±	+	6520			
白米	2000	30	132.7	6.0	1440.0							
計			214444.9	127.1	2853.0				10394.4			
合	計		350883.4	213.3	5872.7				25349.2			

朝夕ノ類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱量	調理法		
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B			C	
朝	油揚げの煮附 ぜんまいの味噌汁	ぜんまい	150	1.5	4.7	3.0	24.0				47	1. ぜんまいを茹で、 みそ汁中に入れ油 揚げも適宜にきり入 れ煮干を細くして 入れる。 2. 馬鈴薯を醤油と砂 糖にて煮附る。	
		油揚げ	150	15.0	42.2	28.1	13.0				453		
		赤味噌	300	4	37.8	10.8	54.0				490		
		煮干	20	1.5	11.7	0.8					56		
		馬鈴薯	600	4	9.0		115.0	+	+	+	470		
計			26.0	105.4	42.7	206.0				1516			
晝	鯖味噌かけ揚	鯖	330	30	53.0	16.2					480	1. 鯖は三枚に卸し一 人づけにきり、塩 をなし十分の後 胡麻油でから揚げ とす。 人參は短冊切にな し極少量の出し汁 で茹でみそを溶き 込み砂糖にて味を 調へドロリとさせ 前の鯖の上に體裁 よくかける。 2. 馬鈴薯は皮を剥い で鹽茹でとなして 鯖に沿へる。	
		みそ(赤)	150	2	19.0	5.4	27.0				240		
		人參	100	1	1.1	0.4	7.4				39		
		胡麻油	40	2		40.0					370		
		馬鈴薯	400	3	8.0		76.8	+	+	+	320		
計			39	81.1	62.0	111.2				1449			
夕	にしん飯のお清汁	にしん	500	7	79.0	24.5					720	1. にしんの内臓を去りて蒸 器にて蒸す、それを塩 にてする。 前後より浸しある大豆を よくする、葱を小口より 細かに切る。 フライパンに油を取り葱 と大豆をいため、にしん を入れ飯を入れて、まぜ 合せる。 2. 煮出汁(椎茸を浸せし) に味つけし、沸騰したら 三つ葉と椎茸を入れ火を 去る際に片栗粉を水にて とき入れ一寸ドロリとさ せる、椀にもる。	
		大豆	150	0.5	59.0	27.0	41.0	++	++	-	634		
		葱	300	3	4.0	1.2			++	++	++		78
		油	120	7		120.0					1020		
		三つ葉	200	5	2.0	0.2	5.0				30		
		椎茸	50	7	5.8	0.8	33.0	-	++	-	171		
		片栗粉	50	0.5			40.0				165		
計			29	149.8	65.7	119.0				2818			
合	計		94	335.3	170.4	436.2				5783			

朝夕ノ類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B			C
朝	人納豆、馬鈴薯のみそ汁	人參	100	1	1.1	0.4	7.4	++			39	1. 人參と馬鈴薯とを 1cmの賽の目に にきり定量の水と 共に煮、柔くなつ たらみそを入れ、 煮干を小さくして 入れる。 2. 納豆に辛子の少量 をそへる。
		馬鈴薯	600	5	12.0		115.0	+	+	+	470	
		煮干粉	20	1.6	11.7	0.8					56	
		みそ(赤)	300	4	37.8	10.8	54.0				490	
		納豆	200	12	38.6	16.4	12.2				360	
		辛子少量										
計			23.6	101.2	28.4	188.6				1415		
晝	野菜の玉子かけ	玉葱	400	2	6.8	0.4	32.0	±	+	++	164	1. 玉葱を適宜にきり 馬鈴薯を1cm位 の賽の目にきりフ ライパンに油を入 れて炒め、水を少 量加へて柔くす、 鹽、胡椒、砂糖に て調味し下し際に 玉子を割り入れる 皿にもる。 2. 菠薐草をゆで切り 小鉢にもる。
		馬鈴薯	700	6	14.0	0.7	89.4	+	+	+	602	
		油	30	1.5		28.0					280	
		玉子	300	12	39.6	32.0	54.0	++	++		483	
		菠薐草	400	2	9.2	1.2	6.8	++	++	++	76	
計			23.5	69.6	62.3	182.2				1605		
夕	にしん飯のお清汁	にしん	300	4	58.2	14.7					358	1. にしんは鹽を振り かけ十分後やき、 大根を卸して沿へ る。 2. 芹をゆで胡麻をよ くすりて砂糖にて 味附し和へる。 3. みそにて汁を作り 一方メリケン粉と 大豆粉とをよく水 を入れてこねて手 にてちぎり汁の沸 騰せし中に入れ、 體菜を入れて椀に もる。
		大根	400	1	2.0		14.8	±	±	++	72	
		芹	300	1	6.0	0.3	9.6				66	
		胡麻	80	5	15.5	35.3	15.0				46	
		體菜	200	0.5	4.2	0.4	0.4				22	
		みそ(赤)	300	4	37.8	10.8	54.0				490	
		メリケン粉	300	6	32.7	3.3	27.3				1038	
		大豆粉	100	2	15.7	17.3	22.9				319	
計			23.5	71.6	82.1	144.0				2432		
合	計		70.6	242.4	172.8	514.8				5452		

朝夕ノ 書明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄 養 素			熱 量			調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量	
朝	新玉葱の味噌汁	玉葱	400	6	6.4	0.4	32.0	±	+	++	164	1. 玉葱は半月形に切ります。 2. 甘藷は亂切にしておきます。 3. 鍋に水を入れ玉葱甘藷を入れ軟かに煮たら煮干と味噌を入れます。 4. 昆布は1種位に切り大豆と共に鍋に入れ茹もちぎりながら入れて水煮し大豆昆布が煮いたら醤油と少量の砂糖で煮上げます	
		甘藷	500	6	7.0	1.0	144.0	+	++	+	630		
		煮干粉	20	1	11.0	0.8					55		
		味噌	300	9	32.4	18.0	57.6	-	-	-	534		
		昆布	100	5	6.6	0.9	43.7				215		
		大豆	50	1	17.3	9.0	13.8	++	++	-	211		
食	香のもの	蒟蒻	300	5			9.3				48		
		漬物											
計				30	80.7	30.1	300.4				1857		
書	鯨鍋	鯨	500	20	63.0	30.0					628	1. 鯨肉は薄く切ります。 2. 玉葱は輪切にします。 3. 絲こんにやくは5種位に切ります。 4. 馬鈴薯は1種位に切ります。 5. 牛蒡は笹がきに水に浸してあくをぬきます。 6. 鍋に油をとかし牛蒡をいため其の中に肉を入れ野菜を入れ砂糖と醤油にて煮ます。	
		油	20	6							246		
		絲こんにやく	500	7			15.5				65		
		玉葱	1200	18	10.4	1.2	96.0	±	+	++	492		
		馬鈴薯	400	4	6.0	0.4	76.8	+	+	+	344		
		牛蒡	300	7	7.2	0.3	66.9	++	++	++	306		
食	香のもの	漬物											
		計			62	86.6	31.9	255.2				2081	
夕	馬鈴薯の煮附	鰯	600	12	131.4	4.2					576	1. 鰯は水気を切り片栗粉を付けて煮立った油にて揚げます。 2. 大根は皮附のまま、卸し大根葉の細かく刻んだものと混ぜます。 (大根葉は刻んで鹽でもむ) 3. 馬鈴薯は皮をむき大きく二ツ位に切り昆布出しにて煮つけ砂糖と醤油にて味を付けます。	
		片栗粉	200	4		0.2	160.0				680		
		油	100	15			96.0				930		
		大根	500	3	3.5		18.5	±	±	++	90		
		大根葉	少量										
		馬鈴薯	1700	13	25.5	1.7	326.4	+	+	+	1462		
食	香のもの	漬物											
		計			47	160.4	102.1	504.9				3738	
合 計				139	327.7	164.1	1060.5				7676		

朝夕ノ 書明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄 養 素			熱 量			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量
朝	浅香の味噌汁	浅鯛刺身	200	10	26.4	1.6					124	1. 馬鈴薯は皮をむき1種位に切ります。 2. 人参は皮を庖丁にてこそげ薄く輪切にしておきます。 3. 葱は小さく切ります。 4. 鍋に水を入れ人参と馬鈴薯とを入れ煮に立つて来た時浅鯛と葱と味噌を入れます。
		馬鈴薯	1100	8	16.5	1.1	211.2	+	+	+	946	
		人参	500	10	6.5	2.0	37.0				195	
		味噌	300	6	32.4	18.0	57.6	-	-	-	534	
		葱			3.4	0.2	16.0				82	
		漬物										
食	計				34	85.2	22.9	321.8				1881
		蟹香の炒り煮	蟹	300	15	47.4	2.4	6.0	-	-	-	240
葱	500		3	8.0	1.0	22.0	++	++	++	130		
大豆もやし	600		5	18.0						132		
芹	300		10	6.0	0.3	9.6				66		
春雨	少量		10									
ラード	100		20	0.3	99.0					920		
食	計	片栗粉	84	1		0.08	67.2				277	
		漬物										
計					64	79.7	102.8	104.8			1765	
夕	鮭蕨草落花生和へ	鹽 鮭	300	15	78.3	9.3					408	1. 鹽鮭は1種位に切ります。 2. 大根は薄く銀杏形に切ります。 3. 人参は大根同様切ります。 4. 馬鈴薯は1.5種位に切ります。 5. 玉葱を半月形に切りバターにて炒ため其の中へ水を加へ前の材料全部を加へ軟かになる迄煮て、胡椒にて味を整へます。鹽味は鮭より出ますから不足分だけ加へます。 6. 落花生をよく搗り潰し味を付け茹でたホーレン草を和へます。
		大根	500	2	3.5		18.5	±	±	++	90	
		玉葱	500	6	8.5	0.5	40.0	±	+	++	205	
		人参	300	5	3.9	1.2	22.2				117	
		馬鈴薯	1600	12	24.0	1.6	307.2	+	+	+	1376	
		バター	60	16	0.4	50.2	0.3	++	+	±	560	
食	香のもの	蕨草	200	8	4.6	0.6	3.4	++	++	++	38	
		落花生	150	10	41.0	66.7	23.5	+	++	?	872	
食	計	漬物										
合 計					74	164.2	130.1	415.1			3666	
合 計					166	329.1	255.8	841.7			7312	

朝夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝	1、2、 わらび、 金平牛 味噌汁	味噌	350	6.5	43.0	12.6	16.0				553	味噌汁 わらびをゆでて適 當に切つてから35 ㊲の油で炒める。 金平牛 1. 人參、牛蒡鐵切 2. 70㊲の油で軟く いためる。 3. 煮干粉をまぜる 4. 調味する。
		わらび	700	4	19.0	0.7	9.8				126	
		油	35	2		35.0					315	
		牛蒡	500	4	12.0	0.1	111.5	++	++	++	510	
		人參	100	0.8	1.3	0.4	7.4	++	++	++	39	
		煮干粉	15	1	7.5	0.6	2.7				42	
		油	70	3		70.0					630	
計			21.3	82.8	119.4	147.4				2215		
晝	數の子 の味噌和	數の子	400	16	82.4	4.2		+			388	1. 人參、馬鈴薯を糞 目にきる。 2. 蒸すか又はゆでる かする。 3. 數の子を乾した物 ならば水につけて 置き2cm位にきる 4. 味噌に油及生姜の おろした物、砂糖 をまぜる。 5. 出來た味噌で全部 をあへる。
		馬鈴薯	500	2.5	7.5	0.5	96.0	+	+	+	430	
		味噌	200	4	24.6	7.2	36.0				316	
		人參	200	1.5	2.6	0.8	14.8	++	++	++	78	
		油	70	3		70.0					630	
		生姜少量		2								
計			29	117.1	72.7	146.8				1842		
夕	1、2、 練揚團子 汁	練	700	11	135.8	34.3		++			875	練コロツケ 1. 練を三枚おろしと し700㊲をこまかく きる。 2. 人參、玉葱みじん 切とし練と共に油 でいためる。 3. 馬鈴薯ゆでてつぶ し練、人參、玉葱 をまぜコロツケを 作る。 練揚團子汁 1. 練350㊲を三枚に おろし細くきつて すりばちにてすり 梅大の玉にして油 に揚げて汁の實と なす。
		玉葱	500	5	8.5	1.0	22.0	±	+	++	205	
		人參	500	2	3.9	1.2	22.2	++	++	++	117	
		馬鈴薯	1000	5	15.0	1.0	192.0	+	+	+	860	
		玉子	50	2.5	6.6	5.3	0.9	++	++		80	
		メリケン 粉	100	2	10.7	1.1	71.0				346	
		油(コロ ツケ80)	130	7		130.0					1170	
		練	350	5	67.0	17.1		++			437	
		葱	250	2.5	4.0	0.5	11.0	++	++	++	65	
		パン粉少量		3								
計			45	251.5	191.5	319.1				4155		
合	計		95.3	451.4	383.6	613.3				8212		

朝夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝	1、2、 葱、 油揚、 味噌汁	味噌	350	6.5	43.0	12.6	16.0				553	ふき佃煮 ふきを90瓦の油で よくいためて味を つける。
		葱	300	3	4.8	1.2	13.2	++	++	++	78	
		油揚	200	6	44.0	37.7	1.0				532	
		ふき	1000	5	4.0		27.0				130	
		油	90	5		90.0					810	
		さとう	50	3			50.0				185	
		計			28.5	95.8	141.5	107.2				
晝	肉、 わらび、 ふき煮 附	豚肉	500	45	70.0	140.5		+			1595	肉、ふき、わらびを 90油でいためて後味つ けす。汁を作らない 様に作る。
		わらび	500	3	14.0	0.5	7.0				90	
		ふき	500	3	2.0		13.5				85	
		人參	200	1.5	2.6	0.8	14.8	++	++	++	78	
		油	50	2.5		50.0					450	
		計			55	88.6	191.8	35.3				
夕	1、2、 練、 ホウレン 草、 付合せ 馬鈴薯	練(生)	1000	15	194.0	49.0		++			1250	付合馬鈴薯 1. 馬鈴薯1emの輪 切とし油であげ る。 ホウレン草みぞれ和 1. ホウレン草をぎ つとゆでる。 2. ホウレン草をバ タでいためる。 3. 大根おろして (2)をあへる。
		油	60	2.5		60.0					540	
		玉子	50	3	6.6	5.3	0.9	++	++		80	
		麥粉	100	2	11.6	1.6	73.4				363	
		パン粉	少量	2								
		馬鈴薯	1000	5	15.0	1.0	192.0	+	+	+	860	
		油	50	2.5		50.0					450	
		ホウレン 草	700	11	16.1	2.1	11.9	++	++	++	133	
		バター	35	10		32.9		++	+	++	274	
		大根	500	4	3.5		18.5				90	
計			57	246.7	201.9	206.2				4040		
合	計		140.5	431.1	535.2	348.7				8626		



朝夕ノ 種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	1、2、3、 親、人、千 の味、参、島 汁、卸、海、 し、若、佃 煮	赤味噌	500	9	77.0	18.0	90.0	-	-	-	845	1. 親の味噌汁。 2. 人参を卸し三杯酢 にてよく煮て器に 盛る。 3. 千島海苔をあぶり て醤油、砂糖、鹽 にて佃煮の如く煮 る。 4. 梅干。
		胡蘿蔔	1000	10	13.0	4.0	74.0	++	++	++	390	
		梅干	10ヶ	10				-	-	-		
		千島海苔	500	30	150.0			++	++	-	1420	
		親	1000	10	184.0	8.0		±	±	-	830	
食	梅 干											
		計		69	424.0	30.0	164.0				3485	
晝	1、2、3、 大、野、豆 根、菜、腐 類、の、焼 揚、油、揚、 入、ラード、 炒り	油揚	500	20	110.0	93.0	2.0	-	-	-	1330	1. 大根を卸し油揚の 油氣を抜き細かに 切りて卸しに入れ 醤油をかけて食す 2. 野菜類をラードに て炒りあげ食パン を飾りて皿に盛り 酢に味の素砂糖を 入れて掛けて食す 3. 豆腐に卵を入れて 焼きたるもの。
		大根	500	10	3.0		18.0	±	±	++	90	
		玉葱	5000	6	8.5	0.5	40.0	±	+	++	102.5	
		胡蘿蔔	500	6	7.0	2.0	37.0	++	++	++	195	
		馬鈴薯	500	15	7.5	0.5	96.0	-	-	-	860	
		食パン	500	12	35.0	5.0	278.0	-	++	-	1170	
		卵	500	35	33.0	53.0	54.0	±	±	±	850	
		豆腐	500	7	33.0	15.0	5.5	-	±	-	295	
食	計			111	237.0	169.0	530.5				4892.5	
		夕	1、2、3、 林、鍊、花 の、蒲、吸 焼、和、 4、落、の 佃煮	林檎	500	6	3.0		44.0	+	++	++
胡麻	500			8	98.5	221.0	97.0	-	-	-	2855	
鍊	1000			10	194.0	49.0		+	+	±	1250	
卵	500			35	66.0	53.5	9.0	++	++	±?	805	
落	500			5	2.0		27.0	-	-	-	130	
食	計			64	363.5	124.5	177.0				5230	
		合 計		244	1024.5	323.5	871.5				13607.5	

朝夕ノ 種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	葱てつか味噌汁	味噌	450	7.5	55.7	21.1	75.1	-	-	-	756	ねぎは木口切として 味噌汁となし下し際 に煮干粉、味噌を入 れる。 大豆は前日より水に 浸しておき、ふきは ゆで、あくをぬきう すく切る二ツを油い ためして味噌、砂糖 にて調味する。
		ねぎ	500	6	8.0	0.5	7.5	++	++	++	80	
		煮干粉	25	1	12.4	1.0		-	-	-	70	
		ふき	500		3.5	0.35	7.5				65	
		大豆	150	3	42.5	11.7	41.5	++	++	-	639	
		油	30	4.2		30.0		-	-	-	270	
		計		1655	21.7	122.1	64.6	131.6			1880	
晝	鍊の だんごと 馬鈴薯の 煮つけ	生鍊	850	8.5	79.1	42.1					715	鍊は腹わたを取り、 よくつぶす、ねぎは みじん切として、共 に混じ、メリケン粉 を入れ、鹽を少々入 れてだんごに作り、 油で揚げる。 馬鈴薯は適宜に切り て、だんごと鍊と共 に煮て味附する。
		メリケン粉	40	0.9	2.6	0.6	30.3		+	-	148	
		ねぎ	100	2	1.6	0.1	3.5	++	++	++	26	
		油	70	9		70.0		-	-	-	630	
		馬鈴薯	300	0.5	5.4	0.7	46.7	+	+	+	213	
		麩	100	6	21.0	1.5	5.6				342	
		計		1500	26.9	109.7	116.0	85.1			2072	
夕	おふきと 豚肉の 煮附	竹輪	150	4	14.2	0.3	13.8				96	お清汁 竹輪は輪切とし、 人参は細切とし てお清汁を作り、 下し際にふきのと うのみじん切を放 つ。 落はゆで、あくを ぬき、4cm位の長 さに切り、豚肉と 油揚と共に煮附と してもり合はす。
		人参	200	1.2	2.2	0.7	9.0	++	++	++	54	
		ふきのとう	少々									
		削節	30	1.5	29.9	0.1					124	
		豚肉	700	80	82.9	226.8		+	-	-	2899	
		ふき	1000		8.4	0.8	18.0				156	
		油揚	250	11	52.0	55.0	6.7	-	-	-	755	
食	計			2330	87.7	189.6	283.7	47.5			4094	
		合 計		136.2	421.4	464.3	264.2			8042		

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱量	調理法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C	
朝	練つくね汁	練	1000	3	194.0	49.0		++			1250	練を三枚に卸し皮を剥いて細かに叩き搦鉢にて良く摺りその中に味噌を少し加へたるものを小さくちぎり之を醤油の清汁の煮立ちたる中に落とし入れ葱の1寸切りを加へる普通の蒲鉾汁と同様なるも練は美味なる上味噌を入れし爲肉堅くしまらず味殊に良し。	
		味噌	200	3.3	30.8	11.3	22.8				330		
		玉葱	500	5	8.5	0.5	40.0		±	+	++		205
		醤油	少々										
		砂糖	50	2	50.0								205
		キャベツ	500	3	145.0	1.0	42.0		++	+	++		235
計				16.3	428.3	61.8	104.8				2225		
晝	練人參、馬鈴薯、甘酢	練(練倉漬)	1000	3.5	194.0	49.0		++			1250	練の頭を切り腹を開き三枚に卸したるものを三つ位に切る。別に味噌、醤油、砂糖を加へて良く混ぜ合せたものに前の練を漬け置きしものを取り出しフライパンにてむし焼にして供す。馬鈴薯は長さ5cm位の縦切りにし煮立ちたる湯にて3-4分間茹で炭に取り水分を去り甘酢にて和へる。	
		人參	100	1	1.3	0.4	7.4	++	++	++	39		
		馬鈴薯	1000	6	15.0	10.0	192.0		+	+	+		860
		砂糖	50	2	50.0								205
		酢	少々										
		計				12.5	260.3	59.4	199.4				
夕	練野菜の煮附	練	1000	3	194.0	49.0		++			1250	練の鱗を去り頭を落し腹を開いて精卵及臓腑を除去し良く洗ひ三枚に卸し水分を去りメリケン粉、卵黄、パン粉をつけフライにす。キャベツの鹽もみをなし附合せ、ふきは鍋に入る程度の長さに切り水煮して灰分を取り適宜の長さに切り、馬鈴薯と共に砂糖、醤油にて煮込む。	
		メリケン粉	50	0.5	18.8						172.5		
		パン粉	少々										
		卵黄	30	2	4.83	9.42	0.15	++	++		108.0		
		キャベツ	100	6	2.9	0.2	8.2	++	+	++	47.0		
		鹽	少々										
		ふき	200	1	0.8		5.4				26		
		馬鈴薯	1000	6	15.0	10.0	192.0		+	+	+		850
		砂糖	50	2	50.0						205		
		醤油	少々										
計				23.5	236.3	118.6	255.8				3133.5		
合	計			52.2	924.9	239.8	560.0				7712.5		



朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱量	調理法				
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C			
朝	1,2,3、 味噌汁、 キャベツ	キャベツ	1000	15	25.0	3.0	46.0	++	+	++	320	1. 味噌汁、キャベツ。 2. 蒟蒻草黄金巻。 卵を薄く焼きて蒟蒻草の煤でたるものに醤油、味噌、味の素などにて味をつけ卵焼にて巻きたるもの。 3. 昆布を佃煮とす。			
		蒟蒻草	1000	15	23.0	3.0	17.0	++	++	++	190				
		味噌	500	9	77.0	29.0	57.0		-	-	875				
		卵	500	35	65.0	56.0	11.0	++	++	?	830				
		昆布	500	15	33.0	8.5	21.8	++	++	?	107				
		計				89	223.0	99.5	152.8					2322	
晝	1,2,3、 馬鈴薯の 酢の物	馬鈴薯	1000	15	15.0	1.0	192.0		+	+	+	860	1. 馬鈴薯煤で、つぶし砂糖少々鹽少々にて味をつけ別に油揚げの小さいものを甘煮となしそれを開きて前の馬鈴薯を入れて巻く。 2. 牡蠣を酢の物としてうどを織切りにして上に乗せしようおろしを添へて出す 3. 豆腐を花に切り葛汁を作り椀に盛り合す。		
		油揚げ	500	20	110.0	93.0	2.0		-	-	-	830			
		牡蠣	1000	60	85.0	90.0	50.0	±	±	+	640				
		豆腐	1000	14	66.0	30.0	11.0		-	±	-	590			
		葛	500	10		1.0	40.0		-	-	-	1645			
		計				119	276.0	215.0	295.0					4565	
夕	1,2,3、 ボウイ ルトのサ トホワ ドホワ イト クト 附煮 バナ、	豚肉	1000	1.20	140.0	281.0			+	-	-	3190	1. 豚肉を大切のまゝ、玉葱と人參と共に長時間燻で、さめてより薄く大きく切りバナ、のフライにしたるものを附合せとす。 2. うどをぎつと煤で、ホワイトソースを作りそれに入れて食す。		
		バナ、	1000	30	1.4	4.0	216.0		+	++	++	980			
		油(ラード)	500	15	1.5	49.5			+	-	-	496			
		うどん	1000	10	11.0	1.0	25.0		±	++	++	160			
		牛乳	1000	16	35.0	38.0	49.0		++	++	+	700			
		練	1000	10	194.0	49.0			+	+	±	1250			
		計				201	395.5	422.5	250.0					6776	
		合	計			409	89.4	737.0	737.8					13763	

夏の部

朝夕/調理名	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			素			熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C			
朝	味噌汁	干大根	100	1	7.57	0.47	35.4				181	馬鈴薯は良く洗ひ適宜の大きさに切る(皮の儘)干大根も皮のまゝ良く洗ひ適宜に切る、もやしはぎつと洗ひこれ又適宜に切り脱脂乳中に馬鈴薯、干大根を入れ味噌を加へもやしを入れて一沸しなして火より下す。	
		馬鈴薯	1000	6	15.0	10.0	192.0	+	+	+	860		
		もやし	100	1	3.03	0.13	2.13			++	22		
		脱脂乳	3000	15	117.0	30.0	126.0	+	++		1290		
		味噌	400	6.5	61.6	22.6	45.6				660		
		香物	少々										
計				29.5	204.2	63.2	401.2				3014		
晝	味噌煮	玉葱	500	5	8.5	0.5	40.0	±	+	++	205	生鰯の鱗を落し頭を取り腹臓を去り、適宜に切り味噌を主として昆布出し砂糖、鹽にて馬鈴薯、人参、玉葱の適宜に切りたるものと共にくづれぬ様注意しながら煮込む。 注、(鰯は醤油を澤山使ふより味噌を使用した方が軟かにかふつくりと煮込まる様に思ふ、身欠鰯等は殊にそんな様に思はれる。	
		生鰯	500	1.5	97.0	24.5			++		625		
		馬鈴薯	1000	6	15.0	10.0	192.0	+	+	+	860		
		人参	100	1	1.3	0.4	7.4	++	++	++	39		
		味噌	400	6.5	61.6	22.6	45.6				660		
		香物											
計				18.5	183.4	58.0	285.0				2379		
夕	鰯燻なます大根	鰯	1000	3	194.0	49.0			++			1250	生鰯を三枚に卸し腹肉を小骨と共にすきとり更に鱗のづた皮を割ぐ、而して小口より斜に刺身の如く切りたるものを酢と鹽を混ぜたものに二、三十分間漬けおき別に卸大根に鹽を少し加へて十分間位おき之を絞つて味噌と砂糖を混ぜ酢、味噌にてゆめたものに前の鰯を入れて和へる此の時シソの葉の細切等を加へれば更によし。 大根を2cm厚さの輪切りとし白湯にて茹で取あけ置くと、味噌を濃し鍋に入れ鹽砂糖にて調味し煮干粉を加へ甘味噌を作り大根を皿に盛りその上よりとろりとかけて供す。
		大根卸し	500	4.2	3.5		18.5	±	±	++		90	
		味噌	400	6.5	61.6	22.6	45.6					660	
		砂糖	50	2	50.0							205	
		味噌	50	0.8		8.6	15.3					122.5	
		酢	少々										
		大根	1000	8.4	7.0		37.0	±	±	++		180	
		味噌	400	6.5	61.6	23.6	45.6					660	
		煮干粉	40		23.0							93	
		砂糖	少々										
計				31.4	400.7	103.8	162.0				3260.5		
合計				79.4	794.6	224.8	848.1				8653.5		

朝夕 説明	料理名	食品名	重量 (斤)	価格 (銭)	菜 養 素			熱 量			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝	わと かじ め 汁 葱	半搗米	780		47.3	6.54	626.0	+	+++?		2824.1	(1) 米は普通に炊く (2) 味噌を水でとき 砂あらひしたわか めを適宜に切つて 入れ、柔かに煮る。 (3) 葱は一才位の斜 切りにして柔にし 卵のといたものを 加へ、砂糖と鹽で 味をつける。 (4) 澤庵は普通に切 る。
		味噌	360		31.1	6.33	15.8		?		415.2	
		わかめ	30		3.48	0.09	11.3				61.6	
		卵	330		43.8	36.8	5.41	++	+++	?	543.1	
		葱	300		4.41	0.21	13.0	++	++	++	73.3	
		澤庵	300		4.14	0.18	18.0			?	92.6	
		鹽										
砂糖	40		0.40	0.15	42.4					177.3		
	計		2140		134.6	50.3	731.9				4187.1	
晝	が お ろ し ど き 大 根 の 煮 附	半搗米	780		47.3	6.54	626.0	+	+++?		2824.1	(1) 米は普通に炊く (2) がんもどきを四 つ宛に切つて醤油 と砂糖とで味のつ くまで煮る。 (3) 大根はおろして 醤油少しづゝかけ る。 (4) 澤庵は普通に切 る。
		がんもどき	180		38.5	33.7	0.87				479.0	
		醬油	90				4.41		?		18.1	
		砂糖	270		2.70	0.90	254.7				1063.8	
		大根	2250		1.65		8.34				41.0	
		澤庵	300		4.14	0.18	18.0			?	92.6	
	計		3870		94.3	41.3	912.3				4318.5	
夕	よ せ に も つ 蒨 草 の 浸 し	半搗米	780		47.3	6.54	626.0	+	+++?		2824.1	(1) 米は普通に炊く (2) 蒨草は縦二つに 切つて更に厚さ一 分の短冊に切り、 これをぎつとゆで こぼして鍋に入れる (3) 牛蒡の皮をかき くむき、きゝがき にして前の鍋に入 れる。次に蒨草の もをきれいにし て適宜に切り、前 の鍋に加へ、砂糖 と醤油で煮あげる。 (4) ほうれん草をゆ でてそろへ、尙一 寸位に切りそろへ てしたしにする。
		蒨草	1200		0.12		37.4				153.7	
		牛蒡	900		12.2	0.63	227.1	++	++	++	987.0	
		鶏のきも	300		19.3	30.2	44.1				492.3	
		醬油	90				4.41		?		18.1	
		砂糖	90		0.90	0.30	84.9				354.6	
		蒨草	450		10.4	1.23	7.44	+++	+++	+++	84.8	
		澤庵	300		4.14	0.18	18.0			?	92.6	
	計		4110		94.4	39.0	1049.3				5007.1	
	合 計				323.3	130.9	269.35				13512.7	

朝夕/類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	鹽味白 昆布汁飯	さゝげ	300	2	11.0					99	方法簡單なるを以て 記入を略す。	
		茄子	200	2	2.0					36		
		油揚	300	5	66.0	56				798		
		赤味噌	300	5	45.0	11	58			495		
		胡瓜	200	2	2.0			+	++	26		
		鹽昆布	50	2	3.0					107		
		白米	1500	30	115.0	7	1135			5310		
計			48244.0	74	1193				6538			
晝	焼白 魚飯	新巻	1000	40	188.0	123		+	+	1910	同上	
		大根	300	2	3.0				卅	90		
		白米	1500	30	115.0	7	1135			5310		
		計			72306.0	130	1135					7310
夕	清炊白 豆腐飯 汁のキャベツ巻	キャベツ	400	2	11.6		32	++	+	卅	128	1. 豆腐の水分を取り バターにていため る人參と玉葱の微 塵切を加へていた め砂糖、醬油にて 調味をなす。 2. キャベツの葉の茹 たもの中へ炒豆 腐を入れて包み椀 子でとめ鍋に入れ て煮出汁を加へて 煮、砂糖醬油にて 調味をなす。 3. 清汁は普通の如く 煮出汁をとりはん べんと三葉とを切 つて入れる。
		豚挽肉	500	50	70.0	140		+			1595	
		玉葱	300	2	5.0		24		+	++	123	
		人參	200	2	2.6		14	++	++	卅	78	
		豆腐	400	5	26.4	12	4				236	
		バター	50	1	0.4	42		++	+		392	
		はんぺん	500	10	33.0		60				430	
		みつば	200	5	1.8						30	
		白米	2000	40	154.0						7080	
計			117304.8	194	134				10092			
合	計		237854.8	398	2462				23840			

朝夕/類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	雜味白 魚汁飯 佃煮	馬鈴薯	1000	6	15		190	+	+	+	860	
		赤味噌	300	5	45	11	58				495	
		胡瓜	200	2	2				+	++	26	
		佃煮	200	10	50						223	
		白米	1500	30	115	7	1135				5310	
		計			53227	18	1383				6914	
晝	茄子さ げの鍋 鴨	茄子	2000	10	20						360	1. 茄子を縦半分 に切り1厘厚の半 月形に切る。 2. さげは1厘長 さに切る。 3. アルミ鍋に胡 麻油を煮立たせ 茄子、さげをいた めひたひたの煮出 汁を入れて柔らか く煮、砂糖にて 調味をなす。
		さゝげ	1000	8	37						330	
		赤味噌	600	10	90	22	116				990	
		胡麻油	100									
		白米	1500		155	7	1135				5310	
計			28262	29	1251				6990			
夕	揚げ白 魚の飯 か麻け 和	ホッケ	1000	25	219	20		+	+		960	1. 魚の料理をなし 十分の切身となし 鹽を振り暫く置 く。 2. 魚にメリケン粉 をまぶし炭立らた るラードの中にて 揚げておく。 3. 椎茸を微温湯に 浸し柔らかくなつ たならば0.2厘位 に刻みおろし、紅 生姜は微切。 4. 鍋に椎茸の浸汁 (約6割位)を取り 椎茸、生姜を入れ て煮、砂糖、醬油 、酢にて調味をな しむき豆を入れて 煮、柔らかくなつ たならば水溶片栗 粉を入れてどろり とさせる。 5. 皿に揚げ魚を盛 り上より餡をかける。
		椎茸	100	15	4						340	
		むき豌豆	300	3	19		36	+	++		249	
		紅生姜	50	3							30	
		キャベツ	500	2	14		40	++	+	卅	235	
		白胡麻	100		20	51	12				616	
		白米	2000	40	154	10	1514				7080	
		計			88430	81	1602				9510	
		合	計		169919	128	4236				23414	

朝夕ノ 説明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝	夏みかん トースト パンにバター オート平麦 牛乳 夏みかん	馬鈴薯	100	1	1.5	0.1	19.2	+	+	+	86	(-)馬鈴薯は皮を去り熱湯にて茹で、ホークがさる位にすれば煮汁を捨てお鹽をさあとふりかけ火の上でゆすりながら粉吹芋になす、鮭燻はざあと火の上で温めて少々芋のつけ合せに食す。 (二)食パンは両面を焼きバターをつける。 (三)夏みかんは半割づゝ切り砂糖を凡そ三十分前にふくませて其まゝ供す。
		さけ燻	30	2	6.0	6.0		+	-	-	5.6	
		パンにバター	120	6		8.0	53.0	++	+	±	310.0	
		オート平麦	100	1	9.8	1.0	73.0	+	+	±	349.0	
		牛乳	100	2	3.5	3.8	4.9	+++	++	+	7.0	
計		450	12	20.8	18.9	150.1				820.6		
晝	ひやむぎ やむぎ 鱈飯	ひやむぎ	100	2	11.9	6.6	63.9	±	±	-	316	(-)ひやむぎは普通にだし汁をかけて用ゆ。 (二)干鱈(グリツカ)水に少時つけて鹽出しをなし同時に軟かくなる。 これを布巾につゝみてたゝき身をばらばらにほぐし酢をかける。 (三)米飯は普通にてよるし。
		干 鱈	50	2	9.4	0.1		+	+	±	39	
		米 飯	120	2	3.8	0.1	64.6				175	
		計		170	6	25.1	6.8	128.5				
夕	茄子のトマト焼き 胡瓜のトマト焼き サラダ	茄子	100	0.5	1.0	0.1	3.1				55	(-)茄子のトマト焼き大茄子五ヶ(挽き肉375瓦)トマトソース(コップ二杯)(鮭にてもよろし)パスタはラード大匙二杯鹽、胡椒、玉葱みじん切大匙二杯、砂糖少し。 ◎茄子は熱湯にてざあと丸のまま、茹でし後縦二つに切り中の實を應じてとり玉葱はフライパンにていため(パスタにて、挽き肉を入れ鹽胡椒にて味をつけくりとりたる茄子の實も共にいためトマトソースにて味をつけこれを茄子の皮の中のみたし天火の中で凡そ二十分間焼く。 ◎胡瓜と鳥賊のサラダ胡瓜は小口切にして鹽水でざあと洗ひ水氣を断ち鳥賊は縦切にしてざあと茹で、一籠にフレンチソースにて和へる。
		挽 肉	30	4	7.0	2.0					42	
		トマトソース		0.5				++	++	++		
		パスタ	20	1				++	++	+	156	
		鳥 賊	50	2	9.2	0.3					42	
		サラダオイル	10	2			1.2				27.6	
		米 飯	240	5	7.6		64.6				350	
計		450	15	24.8	2.4	68.9				677.6		
合 計		950	33.0	70.7	50.7	347.5				2028.2		

朝夕ノ 説明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素			熱 量			調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量	
朝	味噌汁 浅草海苔 胡飯 麻鹽	味 噌	30	1	4.0	3.0	0.5				53	調理特記すべきことなし。	
		キヤベツ		.5				++	+	?			
		浅草海苔	2.5	3	7.0	4.4		++	++		70		
		胡 麻	.5	1.9	4.4			++			50		
		飯	240	4	7.6		64.6				240		
計		300	10.4	23.0	7.4	65.1				413			
晝	昆布 布マ 卷ト 米 飯	鯨	50	1	34.2	7.0		+	-	-	205	(-)昆布巻昆布はざあと洗つて砂を取り適宜に切る、鯨(みがき)一夜白湯に浸してよく洗ひよごれを取り適宜に切つて昆布を巻き干瓢にて結び煮出汁にて昆布が柔かになるまで煮砂糖お醤油にて味をつける。 (二)トマトトマトは皮を剥ぎ生のまゝ輪切にして皿につけ鹽胡椒にて供す。	
		昆 布	50	1	3.3	0.4					107		
		ト マ ト						++	++	++			
		飯	200	4	7.0	1.0	64.6				350		
計		300	6	44.5	8.4	64.6				662			
夕	鱈のフライ アッシュ 食苺 パン	鱈	80	4	14.0	3.2		+	+	±	124	(-)鱈のフライ鱈半身、一人前一切に切る。玉子二ヶ、麥粉大匙四杯、パン粉一カップ、鹽、胡椒、パーセリーの微塵切先づ麥粉、パン粉は別々に皿に用意し卵一ヶ分に大匙二杯の水を入れみじんパーセリーを加へ鹽胡椒をかげんして置く。揚げ油の用意をなし魚の切身を麥粉にまぶし卵につけて更にパン粉をつけ揚げ油の温度に注意して兩面を程よく焼く。	
		ポテートの マッシュ	100	2	2.0	1.0	9.5	+	+	+	100		
		アスパラガ ス		3									
		パスタ ソース				4.0	2.0	++	+	±	110		
		食パン	120	6		8.0	53.0	++	+	±	310.0		
		苺		3					-	++	++		
		計		300	18	16.0	16.2	64.5					644
合 計		34.4	83.5	32.0	194.2				1719				

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	白米粥 牛蒡筑前煮 (大根)	白米	1650	32	127.1	13.2	1267.2	-	-	-	5841	大根味噌汁 普通の味噌汁で、仕立て、から煮干粉をふり入れ大根の織切を入れて煮立つたらおろします。 牛蒡筑前煮 牛蒡の皮を庖丁でそぎとり、小さい亂切にし水につけて灰を抜き、胡麻油で充分いため砂糖、醤油で濃く味をつけます。
		赤味噌	400	6	42.8	24.0	768.0	-	-	-	712	
		大根	600	2	4.2		22.2	±	±	卅	108	
		煮干粉	30	1							90	
		牛蒡	800	6	19.2	0.8	178.4	++	++	++	816	
		胡麻油	30								278.6	
計				47	193.3	38.0	2235.8				7755.6	
晝	白米粥 ひじき油揚げ 風呂吹大根	白米	1650	32	127.1	13.2	1267.2	-	-	-	5841	ひじき油揚げ煮附 ひじきはよく洗ひ微温湯につけておき、お湯を煮立て、ざつと茹で、汁をすて、油揚げの織切、煮干を加へて砂糖、醤油にて味をつけます。 風呂吹大根 大根は皮のまま大根切にして、鹽を少々加へてうでます。味噌をすり煮干粉、砂糖、味噌を加へて練り上げ、熱い大根に添へて供します。
		ひじき	150	7	17.1	0.75	82.2				414	
		油揚げ	200	5	44.0	37.4	1.0				532	
		大根	2000	6	14.0		74.0	±	±	卅	360	
		赤味噌	350	6	37.5	21.0	66.2	-	-	-	623	
		白砂糖	60		0.58		56.6				235.7	
煮干粉	30	1							90			
計				57	240.2	72.4	1547.2				8095.7	
夕	白米粥 馬鈴薯、トマト メンチ焼	白米	1700	34	130.9	13.6	1305.6	-	-	-	6018	メンチ焼 鰯は骨、皮を除き、身をなし、玉葱、生姜のみじん切を加へてよく攪りまぜ、メリケン粉をつなぎに入れ、胡椒にて味をつけ、適宜の大きさに丸めて油を引いた鍋にて両面を焼き、粉吹馬鈴薯、キャベツの織切、トマトの輪切をつけ合せてすゝめます。
		鰯	1000	15	214.0	67.0		+	+	±	1500	
		玉葱	100	1	1.7	0.1	8.0	±	+	++	41	
		生姜	20	1	1.4	0.8	12.0				62.4	
		メリケン粉	30	1	3.27	0.33	21.3	±	±	±	103.8	
		胡麻油	50								464.3	
		馬鈴薯	1000	5	15.0	1.0	192.0	+	+	+	860	
		キャベツ	500	3	14.5	1.0	41.0	++	+	卅	235	
トマト	500	4	5.0	1.0	20.0	++	卅	卅	110			
計				64	385.8	84.8	1599.9				9394.5	
合	計			168	819.2	195.2	5382.9				25245.8	

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	白米粥 大根おろし (馬鈴薯)	白米	1650	32	127.1	13.2	1267.2	-	-	-	5841	馬鈴薯味噌汁 普通の味噌汁で、仕立て、から煮干粉をふり入れ馬鈴薯を適宜に切つて入れ煮いたらおろす。 大根おろし 大根は皮のまますりおろし、鰹節をけずつてかける。
		赤味噌	400	6	42.8	24.0	768.0	-	-	-	712	
		馬鈴薯	800	4	12.0	0.8	153.6	+	+	+	688	
		煮干粉	30	1							90	
		大根	700	2	4.9		25.9	±	±	卅	126	
		鰹節	30	5	22.7	1.53					107.1	
計				50	209.4	39.5	2214.7				7564.1	
晝	白米粥 キャベツ 玉子 バター煎	白米	1650	32	127.1	13.2	1267.2	-	-	-	5841	茄子 茄子はへたのまゝ、強火にてまわし焼きにし軟くなつたら水をかけ皮をむき適宜にさいて皿に盛り、味噌はすり煮干粉、砂糖を加へてねり上げ茄子にそへてすゝめる。 キャベツ玉子バター煎 キャベツは織切にしバターにていため、胡椒にて味をつけ、鶏卵を加へてかきまぜる。
		茄子	1900	10	19.0	1.9	589.0	-	-	±	342	
		赤味噌	350	5	37.5	21.0	662.0	-	-	-	623	
		白砂糖	60		0.58		566.0				235.7	
		キャベツ	1000	5	29.0	2.0	82.0	++	+	卅	470	
		鶏卵	300	17	39.6	32.1	5.4	++	卅	?	483	
バター	40	11	0.32	33.5	0.2	++	+	±	313.6			
計				80	253.0	103.7	3171.8				8308.3	
夕	野菜汁 (すりとん)	白米	1700	34	130.9	13.6	1305.6	-	-	-	6018	野菜汁 豚肉は小さく切る、人参は葉の目に切り、豌豆も共にゆで、よく、玉葱も葉の目に切る、次に豚肉、トマト、人参、玉葱、豌豆をバターでいため、胡椒で味をつけ御飯を入れてよくまぜ合せる。 すいとん清汁 普通の清汁で、メリケン粉を水でこね粉子にのせて、お箸で適宜にちぎつて入れる、煮えたら斜切りの葱を加へ、煮立て、おろす。
		トマト	1000	8	10.0	2.0	40.0	++	卅	卅	220.0	
		人参	300	1	3.9	1.2	22.2	++	++	卅	117.0	
		むき豌豆	150	2	9.9	0.75	18.6	+	++	-	124.5	
		玉葱	350	4	5.95	0.35	28.0	±	+	++	143.5	
		豚肉	400	43	56.0	112.4		+	-	-	1276.0	
		バター	40	11	0.32	33.5	0.2	++	+	±	313.6	
		メリケン粉	350	7	38.2	3.85	248.5	±	±	±	1211.0	
葱	150	2	2.4	0.3	6.6	++	++	++	39.0			
計				112	257.5	167.9	1669.7				9462.6	
合	計			242	720.0	311.1	7056.2				25335.0	

朝夕 調理 名	料理 名	食品 名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法				
					蛋白 質	脂肪	含水 炭素	A	B			C			
朝 食	1、2、3、 味、梅、 噌、マ ツ、シ ユ、 汁干ポ テト	胚芽米(飯)	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859				
		茄子	500	3	5.0	0.5	15.5				90				
		味噌	300	4.5	26.9	10.8	54.4				472				
		梅干	300	7	2.7	3.6	22.5				138				
		砂糖	50	4			50.0				205				
		馬鈴薯	1500	5	22.5	1.5	288.0				1290				
		牛乳	400	10	14.0	15.2	19.6				280				
		砂糖	50	4			50.0				205				
		計			70.2	209.1	35.6	1792.0					8539		
		晝 食	1、2、 南瓜、 英隠元 の餡か け、 茄子の 炒り煮	胚芽米(飯)	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0					5859	
南瓜	1500			7	10.5	1.5	91.5				435				
片栗粉	50			1.2	0.5		40.9				170				
英隠元	1000			7	37.0	2.0	38.0				330				
茄子	1000			6	10.0	1.0	31.0				180				
砂糖	50			4			50.0				205				
胡麻油	30			1.4		30.0					279				
計					59.3	186.0	38.5	1543.4				7458			
夕 食	1、2、 冷、馬 鈴薯の 腐トマ ト煮			胚芽米(飯)	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859	馬鈴薯のトマト煮 馬鈴薯と玉葱を薄 輪切りとす、ト マトは皮をむき、 切にして軽く搾り 種子を取去り細か く切る。 平鍋の底にバターを 敷き馬鈴薯、玉葱、 トマトの順に重ね鹽 胡椒して同様のこ とを繰返す以上の 材料を入れ終つた ら上に鹽胡椒して 十分浸る位に水を 入れ中火で煮る。 パセリの微塵切を 少々かけて供す。	
				豆腐	2000	15	132.0	60.0	22.0				1180		
		大根卸	200	0.7	1.4		7.4				36				
		馬鈴薯	1500	5	22.5	1.5	288.0				1290				
		バター	50	13	0.4	41.9	0.3				392				
		玉葱	500	6	13.6	0.8	64.0				328				
		トマト	500	1.5	5.0	1.0	20.0				112				
		パセリ少 々													
		計			73.9	302.9	109.2	1693.7				9197			
		合 計			203.4	698.0	183.3	5029.1	卅	卅	卅	25194			

朝夕 調理 名	料理 名	食品 名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法				
					蛋白 質	脂肪	含水 炭素	A	B			C			
朝 食	一、二、三、 南瓜、 わかめ、 牛蒡、 味噌汁	胚芽米(一日分)	5000	100	385.0	40.0	3840.0	-	+	-	17700				
		赤味噌(甘)	400	6	42.8	24.0	76.8				712				
		南瓜	700	8	4.9	0.7	42.7	+	+	+	203				
		わかめ	80	3	9.2	0.2	30.2				164				
		煮干粉	30	1	6.4	2.0					45				
		牛蒡	400	5	9.6	0.4	89.2	++	++	++	403				
		人参	200	2.5	2.6	0.8	14.8	++	++	++	78				
		胡麻油	60	4		60.0					558				
		トマト	1000	4	10.0	2.0	40.0	++	++	++	220				
		計			33.5	85.5	90.1	293.7					2388		
晝 食	一、二、三、 焼油揚 おろし 玉子と ち	トマト	1000	4	10.0	2.0	40.0	++	++	++	220	(1) トマト玉子とち 1. トマトは皮をむ き賽の目に切る 2. 鍋にバターを溶し 一人分のトマト をぎあといためて 玉子一ヶといて かけ半熟の頃皿 に盛る。 (2) 焼油揚おろし和へ 1. 油揚の両面ぎあ と焼いて、織切 りになす。 2. おろし大根に醬 油を混ぜて、油 揚を和へる。			
		玉子	500	35	53.0	50.5	3.0	++	++		835				
		油揚	300	20	66.0	56.1	1.5				798				
		大根	400	2	2.8		14.8	±	±	++	72				
		バター	60	13	0.4	50.2	0.3	++	+	±	470				
		計			74	132.2	158.8	59.6					2395		
		夕 食	一、二、三、 馬鈴薯、 烏賊、 胡瓜、 吉野 あん	馬鈴薯	1500	8	22.5	1.5	287.0	+	+		+	1290	(1) 馬鈴薯、吉野あん 1. 馬鈴薯は二つか四つに 切つて鹽茹にし、後 粉をふかす。 2. 醤油、砂糖の味の汁を 煮立て挽肉を入れて煮 る。 最後に片栗粉を水溶き にして混ぜドロリとし た汁をいもにかける。 3. その上に針生姜を少々 散らす。 (2) いか、きうり胡麻酢和 へ 1. いかは開いて茹で織切 りにする。胡瓜はうす く切り鹽で軟かにし、 水洗後三杯酢でいかと 共に和へる。
				牛肉(挽肉)	250	37	51.5	13.7	1.7	+	++		±	340	
				片栗粉	20	1			1.6					66	
				烏賊	400	16	76.4	2.4		+	+		±	336	
胡瓜	600			6	5.4	0.6	12.0	±	+	++	78				
黒胡麻	30			1.5	5.9	13.2	3.9				171				
生姜	50			2	3.0	2.0	30.0				156				
計					71.5	164.7	33.4	336.2				2437			
合 計					283.7	67.4	322.3	4529.5				24920			



朝夕ノ 種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱 量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	紫蘇の實入り昆布 香瓜の味噌汁 (茄子の味噌汁)	昆布	400	10	26.4	3.6	174.8			858.4	紫蘇の實は種から抜き、塵埃を除き實をバラバラにしてよく、沸騰した熱湯の中で茹で煮にあけて水気の切れるまで11段に置く、昆布は塵埃をぬぐひ去り9厘と15厘の大きさに切つて昆布の被る位の醤油にて紫蘇の實と共に煮る半分位煮へた時、一度火から下し、丁寧に箸で紫蘇の實をふるひ落とし、昆布を細く刻み再び紫蘇の實と一緒に煮九分通り煮へた時水飴を入れ弱火で煮る。	
		水飴	200	30	1.6		160.4			664.2		
		醤油	100	5	7.8		5.1			52.9		
		紫蘇の實	少量	2								
		鹽	少々									
		胡瓜	400	3.5	1.44	0.16	3.2	±	+	++?		12.5
		味噌	400	4	42.8	24.0	76.8	-	-	-		813.6
		青紫蘇	少々	7								
煮出汁	一升	5										
計			62.5	80.0	25.4	378.0			2401.6			
晝	メンチミード	豚肉(細切肉)	400	30	70.0	140.5		+	-	-	1597.7	豚細切肉を挽肉とする。玉葱は微塵切、人参は微切、枝豆は茹茹して實を出し細切、これをバターでゆめるとマトソースを加えて煮、鹽胡椒で調味する。馬鈴薯はマッシュ、ポテトになし皿の中央に輪形におき、中央に煮たものを盛りパセリをそへて供す。 トマトソースは熱したトマトを細切にして煮煮するマッシュポテトは茹でた馬鈴薯を煮煮してバターゆめ、胡椒する。
		玉葱	200	1.5	3.4	0.2	16.0	±	+	++	81.4	
		人参	200	0.9	2.6	0.8	14.8				78.8	
		馬鈴薯	1500	7	22.5	1.5	288.0	+	+	+	1287.0	
		トマト	800	2	8.0	1.6	2.5	++	++	++	174.8	
		バター	50	10	0.4	41.9	0.25	+	+	±	391.9	
		枝豆	50	1	17.0	9.0	16.9	++	++	-	181.3	
		鹽		0.8								
胡椒		0.2										
計			53.4	124.0	195.5	135.5			3793.2			
夕	玉蜀黍のスープ、サラダ、トマト詰	玉蜀黍	800	10	76.0	28.0	533.6	+	+	±	2759.8	玉蜀黍を茹で少量を残し煮煮する。鶏の骨で取ったストック(一人前)を用意する。バターを溶しメリケン粉を入れ弱火で良く炒めるそこへストックを少量づつ入れ煮立て、後玉蜀黍の煮煮したのを入れ、鹽、胡椒で味付け強火にしてさつと煮、牛乳を入れ下し黄味をほぐし入れて手早くかきまはす。玉蜀黍の残り、ホーレン草の茹でたもの、人参の短冊切の茹でたものを入れて皿又は椀に盛って供す。
		玉子の黄味	40	1	6.44	12.6	0.2	++	++	?	144.0	
		牛乳	400	4	12.0	15.2	19.6	++	++	+	271.9	
		バター	50	10	0.4	41.9	0.25	++	+	±	391.9	
		メリケン粉	50	1.8	5.35	0.55	37.4				180.2	
		人参	200	1.5	2.6	0.8	14.8				78.9	
		ほうれん草	200	2	4.6	0.6	3.4	++	++	++	38.4	
		鶏の骨	一羽	5								
		鹽	少量	0.2								
		胡椒	少量	0.1								
計			35.6	107.7	99.6	599.2			3865.0			
合	計		185.4	352.3	326.9	1180.4			10599			

朝夕ノ 種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱 量	調理法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C	
朝	1、2、 味噌汁	胚芽米(飯)	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859	枝豆の味噌汁 枝豆は搦鉢で搦り割り煮立つ汁に投ず。	
		枝豆	300	6	36.9	10.6	26.3				369		
		葱	300	2	4.8	0.6	13.2				78		
		味噌	300	4.5	36.9	10.8	54.0				472		
		鶏豆	350	2.5	66.2	4.2	202.3				1141		
		砂糖	50	3.5			50.0				205		
		計			51.2	272.8	30.2	1637.8			8124		
		晝	1、2、 胡瓜の山か け馬鈴薯の 梅肉和へ	胚芽米(飯)	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				
鮭	600			5	94.8	63.6					1978		
とろろ芋	200			4	5.6	0.2	36.0				172		
浅草海苔	10			5.5									
大根卸	300			1	2.1		11.1				54		
胡瓜	600			4	5.4	0.6	12.0				77		
馬鈴薯	1000			3.5	15.0	1.0	192.0				860		
梅干	200			12	1.8	2.4	15.0				52		
計					67.7	252.7	71.8	1558.1			9082		
夕	1、2、 冷素 麵の挟み揚			胚芽米(飯)	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859
		素麵	300	12	22.5	2.1	197.4				934		
		白胡麻	40	2	8.2	20.0	5.0				246		
		茄子	600	3	6.0	0.6	18.6				108		
		豚肉(挽)	200	20	22.0	56.2					638		
		馬鈴薯	200	0.7	28.0								
		メリケン粉	30	0.7	3.2	0.3	22.4				108		
		パン粉	100	3.5	11.9	5.0	72.2				350		
		玉子	50	3.5	6.6	5.4	0.9				81		
		ゴマ油	50	2.4		50.0					465		
計			80.5	235.4	143.6	1608.5			8789				
合	計		199.4	761.9	249.6	4804.4	++	++	++	25995			

朝夕 説明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	果物、紅茶 パン、イ バター、 トマート エッグ トースト	パン	2000	50	140.0	20.0	1070.0	±	±	-	4980.0	<p>バタートースト 適量の厚さに切り たるパンを両面こ んがり焼きバター をぬる。 フライドエッグ フライパンにバター を溶し鍋を焼き此 中に卵を割り落し 白味が固まりたら 皿にとり鹽をふ りかけて供す。</p>
		バター	150	20	1.2	125.6	0.75	++	+	±	1176.0	
		卵	500	30	65.0	56.0	11.0	++	++	?	830.0	
		トマート	1000	2	10.0	2.0	40.0	++	++	++	220.0	
		計			102	216.2	203.6	1121.8				
晝	胡瓜、茄子、 肉、胡麻、 肉、胡麻、 肉、胡麻、 肉、胡麻、 肉、胡麻、 肉、胡麻、 肉、胡麻、 肉、胡麻、	胡瓜	500	5	4.5	0.5	10.0	±	+	++?	65.0	<p>胡瓜の肉詰め 胡瓜は皮をむき種をくり 抜き挽肉と玉葱のみじん 切を混ぜたるを中身につ め鍋に薄汁を入れたる 中にてとつぷり蒸込み砂糖、 醤油、みりんにて調味 をなし蒸上りたらは7 層位の長さに切り并に蒸 り汁には水溶きしたる片 栗粉を入れてどろみをつ けたるを上からかける。 茄子胡麻和へ 茄子は皮をむき4層位の 長さに切り熱湯中にて蒸 で水を切り胡麻をすりて 砂糖、鹽、みりんにて味 を整へたる中にて茄子を 和へる。</p>
		挽肉	300	40	61.8	16.5	2.1	+	++	±	408.0	
		玉葱	200	2	3.2	0.3	6.3	-	-	±	80.0	
		葛	50	2		0.05	40.0				164.5	
		茄子	300	3	3.0	0.3	9.3	-	-	±	54.0	
		ゴマ	200	6	39.4	88.4	38.8				1142.0	
		米飯	4000	27	128.0	2.0	1292.0				5840.0	
		計			85	239.9	108.1	1401.5				
夕	鮭、入豆、 コロッケ、 大根、おろし、 和へ	鮭	500	30	94.0	61.5					955.0	<p>鮭入コロッケ 馬鈴薯は茹で、裏返しに かけ、鮭は身をこそけ取 り、玉葱は細かく切りて バターにて焼める、三品を 混ぜ合せ適量の大きさに 丸めメリケン粉、玉子、 パン粉をまぶし蒸立ちた る油にて揚げる。 碗豆、ハム、大根おろし和へ 碗豆は茹で、熱湯を流し、 ハムは縦切りにし、 大根おろしを鹽、酢にて 調味し二品を和へる。</p>
		馬鈴薯	1000	5	15.0	1.0	192.0	+	+	+	860.0	
		メリケン粉	100	2	10.9	1.1	71.0				346.0	
		パン粉	150	4	10.5	0.15	80.3				373.5	
		玉葱	200	2	3.4	0.2	16.0	±	+	++	82.0	
		油	100	20		93.0					837.0	
		碗豆	350	10	22.2	1.4	52.7				320.0	
		ハム	200	40	49.0	44.0					610.0	
		大根	200	2	1.4		7.4	±	±	++	36.0	
米飯	4000	27	128.0	2.0	1292.0				5840.0			
計			142	334.4	204.4	1711.4				10259.5		
合	計		329	790.5	516.0	4234.6				25219.0		

朝夕 説明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	味噌汁(若布) 茄子の炒味噌	茄子	600	8	6.0	0.6	18.6	-	-	±	106.4	<p>皮のまま茄子を1層 の厚さに楕圓に切り 鹽水に十五分間浸け て灰をぬき、水氣を 布巾で取り去る。味 噌、油、砂糖、玉子を 良くすり混ぜておく 唐辛子は縦二ツに切 つて種子を取つて細 かく小口切にする。 鍋に胡麻油を煮立て 茄子と辛子を入れ茄 子の切口が水色にな るまで炒め、前の味 噌を加へ、木杓子で かき廻しながら混ぜ 合せ火から下す。</p>
		青唐辛子										
		味噌	200	2	23.6	38.4	38.4	-	-	-	265.4	
		味醂	50	2.5		15.3	15.3				142.5	
		卵白	50	4	6.45	0.4	0.4	±	±	±	29.5	
		卵黄	50	3.5	8.05	0.25	0.25	++	++	?	175.4	
		砂糖	100	7	0.2	0.19	97.0				380.5	
		計			32	82.9	79.04	266.6				
晝	玉蜀黍 豆腐 コンスターチ トマート 生キャベヂー	玉蜀黍	800	10	76.0	19.0	400.5	+	+	±	2759.8	<p>豆腐は布巾で包んで 水氣をしぼり玉蜀黍 の茹でたものを、コ ンスターチと混ぜ、 鹽味をつけて煮立つ た油で揚げる。適當 の大きさに箸でちぎ つて落し狐色に揚げ る。 附合 生キャベヂー の縦切、トマトの 輪切。</p>
		豆腐	500	7	33.0	15.0	5.5	-	±	-	297.4	
		コンスターチ	300	5	19.2	6.2	143.4	-	-	-	724.3	
		トマート	250	1	2.5	0.5	10.0	++	++	++	55.9	
		生キャベヂー	150	2	3.75	0.14	69.0	++	+	++	451.2	
		計			25.3	58.5	21.8	566.3				
夕	生キャベヂー、 トマート、 胡瓜のサラダ	生キャベヂー	300	3	7.5	1.2	13.8	++	+	++	98.5	<p>生キャベヂーは鹽洗し 縦切、トマトは皮を むき賽の目に切る。 胡瓜は皮を取り小口 切にして立鹽なし水 洗、三種をマヨネー ズで和へ、皿にチサ を敷きその上に盛 る。</p>
		トマート	1000	4	10.0	2.0	40.0	++	++	++	223.6	
		胡瓜	300	2	2.7	0.3	6.0	±	+	++?	38.5	
		卵黄	30	2.5	4.92	9.42	1.5	++	++	?	113.9	
		チサ	100	1	14.0	0.3	2.2	++	+	++	17.6	
		酢										
		鹽										
計			12.5	26.52	13.2	63.5				592.0		
合	計		118.7	340.5	203.7	1240.1				9602		

朝夕/書	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B			C
朝	白米飯 白菜味噌汁 味噌、和へ、香の物	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	さげ胡麻和へ 金時さげを茹で 二つ三つに切り 胡麻と醤油、砂糖 で和へる。
		味噌	300	4.8	32.1	18.0	376.0	-	-	-	534	
		白菜	500	2.5	6.5	0.5	0.5	-	-	-	35	
		金時さげ	400	4	14.8	8.0	15.2	-	-	-	132	
		白胡麻	50	3	10.2	258.0	65.0	-	-	-	3060	
		鹽漬白菜	300	2	3.9	0.3	0.3	-	-	+	21	
		砂糖	20	0.7			20.0	-	-	-	80	
		醤油	100	1	1.0		5.0	-	-	-	52	
計			48.6	203.2	298.8	1826.0				9914		
書	白米飯 茄子茶煎煮 トマト 香の物	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	帆立鹽焼 生の帆立の柱を二つに落 く炭けバラバラ鹽をふり かけ強火の上に金串又は 網にて焼く、トマトは熱 湯をくぐらせ水にとり冷 まし皮を剥ぎ輪切にする 皿に二品を盛り鹽、胡椒 をふりかけ酢を二三滴お とす。 茄子茶煎煮 茄子を洗ひ縦に1分おき に切目をつけ四五分酢水 に浸しおきて取り出し鍋 に入れ煮出しと砂糖とを 入れて煮く煮て後醬油を 入れて光澤がついたら皿 に盛る。
		生帆立貝	500	30	22.1	6.1		-	-	-	143.3	
		トマト	275	0.8	2.7	0.5	4.0	+	+	+	60.5	
		鹽胡椒	少々									
		茄子小20個	1000	5	10.0	1.0	31.0	-	-	-	180	
		砂糖	100	3.6			100.0	-	-	-	400	
		醤油	100	1	7.8		5.0	-	-	-	52	
		鹽漬白菜	300	2	3.9	0.3	0.3	-	-	+	21	
計			83	172.2	21.9	1484.3				6756.8		
夕	白米飯 鯛の葛もどき、香の物	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	鯛の身を庖丁でこそ げ粗の上で細かに叩 く、豆腐一丁は板と 板の間にはきみ水 氣を切り搗鉢に入れ て細かに搗りつぶし 鯛を入れて一緒に混 ぜ合せ片栗粉大匙二 杯を入れて混ぜ鹽と 醤油を入れて味をつ け之を大匙一杯づ づ、掬って油で揚げ紙 にとつて温いうちに 生姜醤油をつけて食 す。
		鯛	330	10	70.6	221.1		+	+	-	495	
		豆腐一丁	420	4	29.7	13.5	495.0	-	-	-	265.5	
		片栗粉	90	3.5			50.0	-	-	-	360	
		生姜鹽	少々	2								
		胡麻油	50	4.6		50.0		-	-	-	450	
		醤油	150	1.5	11.7		7.5	-	-	-	78	
		南瓜	3000	18	14.0	2.0	183.0	+	+	-	870	
砂糖	200	7.2			200.0	-	-	-	800			
白菜	300	2	3.9	0.3	0.3	-	-	+	21			
計			83.4	264.6	300.9	2319.8				9239.5		
合計			215	640.0	621.6	5630.1				25910.3		

朝夕/書	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱量	調理法				
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B			C			
朝	味噌汁 馬鈴薯、葱	味噌	380	7	40.7	22.8	73.0				676.4				
		馬鈴薯	300	2	4.5	0.3	57.6	+	+	+	258.0				
		ねぎ	100	2	1.6	0.2	4.4	+	+	+	26.0				
		大豆	250	10	104.1	45.0	83.1	+	+	-	1057.5				
		米飯	4000	27	128.0	2.0	1292.0				5840.0				
		計			48	278.9	70.3	1510.1					7857.9		
		書	南瓜、人參、落花生和へ	南瓜	800	20	5.6	0.8	48.8	+	+		+	232.0	南瓜は適當の大きさに切 りバタにて練めスープス トック又は水を加えて煮 次に砂糖及鹽を加えて煮 込み味を整へる。 胡瓜、人參、落花生和へ 胡瓜は薄く打ち軽く鹽を して殺し水洗して絞る、 人參は長さ3程程の縦切 りとなし鹽をなし置き落 花生を搗鉢に入れ油の出 る迄搗り砂糖、酢、鹽に て味を整へ前の二品を和 へる。
				バタ	100	30	0.8	83.7	5.0	+	+		±	784.0	
胡瓜	400			3	3.6	0.4	8.0	±	+	+	52.0				
人參	300			3	3.6	1.2	22.2	+	+	+	117.0				
落花生	200			15	55.0	89.0		+	+	?	1182.0				
米飯	4000			27	128.0	2.0	1292.0				5840.0				
計					98	196.6	177.1	1376.0				8207.0			
夕	清汁 玉蜀黍、葛打餅、三つ葉			餅	200	20	38.4	1.0					166.0	清汁 餅は鹽をなし片栗粉をま ぶし、熱湯中にぎつと 茹でる、三つ葉は熱湯を 通し4程程の長さに切る 普通に清汁を作りおき前 の二品を碗に盛り清汁を 注ぐ。 玉蜀黍搗餅 玉蜀黍は身をほぐしとり ぎつと茹で、卵を割りほ ぐし水を加えてメリケン 粉を入れて混ぜ合せ鹽と 少量の砂糖を入れたる衣 を作り玉蜀黍を入れて混 ぜ合せ煮立ちたる油の中 にて一匙づつ揚げる、皿 にとり大根おろしを添へ 合せ醤油を添へる。	
		三つ葉	100	5	0.9	0.1	2.5				15.0				
		とうもろこし	600	10	57.0	21.0	400.2	+	+	±	2070.0				
		メリケン粉	200	4	21.8	2.2	142.0	±	±	±	692.0				
		油	100	20		93.0					837.0				
		卵	100	8	13.2	10.7	1.8	+	+	?	161.0				
		大根	200	2	1.4		7.4	±	±	+	36.0				
		米飯	4000	27	128.0	2.0	1292.0				5840.0				
計			96	260.7	130.0	1845.9				9817.0					
合計			242	736.2	377.4	4732.0				25881.9					

朝夕 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱量			調理法			
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量		
朝	生茄子味噌汁	茄子	300	3	3.5	0.3	9.1			土	54	ひきするめ佃煮		
		味噌	350	4	54.0	21.0	40.0				578	ひきするめを水洗		
		煮干粉	20	4	1.2	7.0					60	ひして水少量加へ		
		ひきするめ	200	10	140.0	6.4					630	火にかけ暫時煮て		
		白ごま	100	5	20.0	51.0	12.0				616	白胡麻を加へ砂糖		
		砂糖	50	3							185	醤油にてよく煮つ		
		醤油	100	2	7.8		5.0				52	める。		
		米飯	3000	25	96.0	15.0	969.0					4380		
		玉子	400	40	52.0	42.8	7.2	++	++			644		
		計		4520	96	374.5	143.5	1042.3					7199	
晝	厚焼玉子	人参	200	2	2.3	0.8	15.0	++	++	++	80	厚焼玉子		
		玉子	600	60	79.0	61.0	9.0	++	++		966	人参をおろし玉子		
		バター	20	6	0.1	16.0		++	+	土	147	ウドン粉と共にま		
		ウドン粉	100	2	8.2	1.1	71.0				347	ぜ合せバターをぬ		
		いか	600	33	115.0	3.6					504	つけたフライパンで		
		青のり	10	2	2.0	0.2					29	よく焼きソースを		
		味噌	100	5		17.0	30.0				245	かけて供す。		
		醤油	200	4	15.6		10.0				104	いかに松風焼		
		米飯	3000	25	96.0	15.0	969.0				4380	いかに腹わた足を		
		計		4830	139	318.2	114.7	1104.0					6802	とり皮をむいて四
夕	玉葱味噌汁	ヤマメ(生)	600	50	120.0	3.0					600	ヤマメフライ		
		小麦粉	200	5	16.4	2.2	142.0	土	土		692	生のヤマメを腹わ		
		油	100	8	0.3	99.0	142.0				992	ただけとつて水氣		
		卵	100	10	13.2	10.7	1.8	++	++		161	を去りメリケン粉		
		キャベツ	150	4	4.0	0.3	13.0	++	+	++	70	玉子、パン粉の順		
		トマト	500	3	5.0	1.0	20.0	++	++	++	110	につけて熱した油		
		キウリ	700	10	6.3	0.6	12.0	土	+	++	78	であげる。キャベ		
		玉葱	400	5	7.0	0.4	32.0	土	土	++	164	ツは細く縦切にし		
		味噌	350	4	54.0	21.0	40.0				578	トマトは熱湯をか		
		計		6120	128	334.2	160.2	1371.8					7885	けて薄皮をむき適
合	計		363	1026.9	418.4	3518.1						21886	宜に切りて附合す	
													胡瓜はざつと皮を	
													むき中芯をとり薄	
													く小口よりきり鹽	
													をふつて軟かくも	
													み水洗ひして絞	
													少量のみじん切チン	
													を入れて酢、醤油を	

朝夕 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱量			調理法		
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量	
朝	白米焼茄子味噌汁	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	焼茄子、は茄子を丸	
		味噌	300	4.8	32.1	18.0	376.0	-	-	-	534	皮のまゝ赤くおきた	
		きりげ	500	5	18.5	1.0	19.0	?	?	?	165	る炭火の中へ投じて	
		茄子10個	500	3	5.0		15.5	-	-	-	900	焼き中までやけたら	
		かつをぶし削	50	23	37.8	25.5		不明	同	同	17.9	ば水に取り引上げて	
		花かつ	300	2	3.9	0.3	0.3	-	-	++	21.0	皮をむき皿に入れて	
		花かつ											花かつをかける。
		花かつ											花かつをは鯉節のき
		花かつ											れいな部分を極めて
		計			68.4	232.0	59.3	545.2					7537.9
晝	白米焼茄子味噌汁	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	鯖バタ焼	
		生大鯖切身	500	20	105.0	49.0		+	+	-	660	生の大鯖を三枚におろし	
		バター	40	10	3.2	334.8	4.0	++	-	-	3136	一切50瓦位の切身にし	
		キャベツ	450	3	13.0	0.9	36.9	++	-	++	211.5	鹽を可成強くふり三分	
		ウスターソ	8									位経つてざつと洗ひテ	
		鹽	1									パンに刺べ上にバターを	
		鹽漬白菜	300	2	3.9	0.3	0.3	-	-	++	21.0	小匙に半分程のせて天火	
													の中に入れて蒸焼にする
													焼けたらほ出して、焼汁
		計			74.6	259.8	399.0	1385.2					9928.5
夕	白米焼茄子味噌汁	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	シチュウの作り方	
		豚肉	400	60	56.0	112.4		+	-	-	1276	肉は挽肉にするか鷹丁で	
		鶏卵1個	50	3	7.0	5.5	1.1	++	++	?	88	こそけ取つて指録で摺	
		食パン	100	4	7.0	0.1	53.5	-	-	-	249	食パンは水に浸し軟かに	
		トマト	400	5	4.0	0.8	16.0	++	++	-	88	なりたるを搾り加へて攪	
		玉葱	500	2.5	8.5	0.5	40.0	土	+	-	205	りませ玉子を加へてつな	
		馬鈴薯	1000	3	15.0	1.0	192.0	+	+	-	860	ぎとなし一口代に丸めお	
		胡瓜	500	2.5	4.5	0.5	1.0	土	+	++	65	き玉葱は縦四つ切馬鈴薯	
		胡蘿蔔	500	2	6.5	2.0	37.0	++	++	-	195	にじんも適宜に切り鍋	
		計			119.6	247.1	137.1	1684.9					8947
合	計		263	738.8	595.4	3615.3						26413.4	て煮る半頃から丸め肉を
													入れトマトの皮をむき切
													つて汁共に入れ鹽、胡椒
													で味をつけメリケン粉を
													水どきして流しどろりと
													させる。
													叩き胡瓜は胡瓜を水に冷
													しおき指小木で廻の上で
													叩き刺つて残つたを小鉢
													に盛り、生姜醤油をかけ

期夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	吳 キヤベツ 汁の バター 炒め	大豆(枝豆)	150	3	52.0	27.0	41.6	++	++	-	616.3	(-)吳汁 1.枝豆を搗鉢でザツト摺っておく。 2.茄子は皮付のまま短冊に切る。 3.昆布出汁を作り茄子大豆を入れ沸騰してきた所に味噌を加へ溶かす(普通枝豆を使用す) (-)キヤベツバター炒め 1.キヤベツを縦切にし、フライパンの温められた中に入れバターを塗って炒め鹽胡椒をし器に取りカサを添へて用ふ。(大豆を用ふる場合は一日水に浸して用ひる)
		茄子	250	2.2	2.5	0.2	77.5	-	-	±	85.5	
		味噌	250	2.5	31.5	11.0	41.8	-	-	-	39.1	
		昆布	100	0.4	6.6	0.9	43.7				209.3	
		梅干	100	5	0.9	1.2	7.5				44.4	
		キヤベツ	500	1.3	14.5	0.8	41.0	++	+	++	231.0	
		バター	40	8	0.3	33.4	0.2	++	+	±	303.4	
		鹽	少量									
		胡椒	少量									
		七分搗米	1667	31.6	108.3	20.0	124.3		+		5593.0	
計			56	216.6	74.5	37.8				7123.0		
晝	鯛生 つく だに	鯛	600	3.1	128.4	50.2					875.4	(-)鯛つくだに 1.鯛を熱湯に入れ茹で身を解しておく。 2.昆布は出汁の残りをもろに切る。 3.牛蒡は笹そぎにし灰出しをなす。 4.春雨は温湯に浸し2程に切る。 5.牛蒡と昆布を鍋に入れ水を含々に入れ火をかけ、軟かになる迄煮、鯛を加へ砂糖醤油で調味する。 (-)トマトの皮を剥ぎ四ツ切りにし鹽胡椒をして置く。
		牛蒡	500	4	7.0		12.6				536.5	
		昆布	100	4	6.6	1.8	87.4				209.3	
		春雨	100	12	0.4	0.9	43.7				328.7	
		生姜	50	0.2	1.0	0.4	1.95				15.4	
		砂糖	200	6.8	0.2	0.2	8.2				300.6	
		醤油	200	5	15.6		10.0				102.4	
		トマト	700	2.8	7.0	1.4	28.0	++	++	++	152.6	
		七分搗米	1667	31.6	108.3	20.0	124.3		+		5593.0	
		計			69.5	274.7	74.9	27.2				
夕	ト 瓜 鹽 漬	牛肉	500	50	84.0	0.3	67.2	+	+	+	3473.6	(-)トマトシチュウ 1.牛肉は腎形(2程)に切る。馬鈴薯、玉葱も同大、人参は1程の腎形に切る。 2.フライパンにバターを溶し肉を炒める。 3.1.5立の湯を用意し人参玉葱、馬鈴薯の順に入れ馬鈴薯に半分程火の通った頃肉を入れて、酒、鹽、胡椒、砂糖、醤油を用ひ調味し皮を剥いて輪切にしたトマトを加へる。 4.麥粉40瓦を水0.2で溶き少量づつ注ぎ器に全體に混ぜる。 (-)トマトの皮を剥ぎ四ツ切りにし鹽胡椒をして置く。
		馬鈴薯	350	0.8	5.3	0.35	67.2	+	++	++	292.9	
		人参	200	0.8	2.6	0.8	14.8	++	++	++	76.8	
		玉葱	350	1.8	5.6			※	++	++	138.3	
		トマト	300	1.2	1.0	1.8	12.0	++	++	++	65.4	
		麥粉	40	0.8	4.64	1.7	28.2				141.8	
		バター	50	10.5	0.4	16.7	0.1	++	+	±	379.7	
		鹽、胡椒	少量									
		胡瓜	500	2.4	4.5	0.5	10.0	※	+	+	62.5	
		七分搗米	1667	31.6	108.3	20.0	124.3		+		5593.0	
計			99.9	216.3	42.2	323.8				1022.4		
合	計		225.4	707.6	191.6	9737.5					25460.8	

期夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素					熱 量	調 理 法				
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C			
朝	の 半 熟 玉 子 味 噌 汁	大根	250	2	1.8		9.5	±	±	++	45	一、夏大根味噌汁 煮出汁をとり大根を薄く切つて入れ軟かくなつたら味噌を入れる。 二、半熟玉子 熱湯の中に五分間許り煮て水につけ皮をむき適宜に切り器にもつて上から鰹節をけづつてのせ醤油をかける 三、のり よくあぶり適宜に切り大根おろしを添へて供す。			
		煮干粉	20	4	7.0						60				
		味噌	350	4	54.0	21.0	40.0				578				
		油揚	300	9	66.0	56.0	1.5				798				
		玉子	600	60	78.0	67.0	13.2	++	++		996				
		鰹節	30	3	22.0	15.0					105				
		浅草のり	50	25	15.0	0.7	20.0	++	++		149				
		米飯	3000	25	96.0	15.0	969.0				4380				
		計			4600	134	339.8	181.0	1053.2				7112		
		晝	一、 帆 立 貝 柱 甘 露 煮 いた め	帆立貝柱	500	60	92.0	1.0						380	一、帆立貝柱甘露煮 貝柱をよく洗ひ水につけ軟かく水煮して味噌醤油にて味をつける。 二、トウキビバター炒り トウキビは皮ごと茹でてバラバラにみをはなし鍋にバターを煮たて其の中に前のキビを入れ鹽、胡椒を振つて味つける。
醤油	100			2	7.8		5.0				52				
味噌	100			5		17.2	30.5				245				
トウキビ	800			10	84.0	28.0	520.0	+	++		2900				
バター	80			24	0.7	70.0	0.4	++	+	±	630				
鹽胡椒少々				2											
米飯	3000			25	96.0	15.0	969.0				4380				
計					4580	128	206.8	131.2	1524.9			8587			
夕	と 胡 麻 カ レ ー 粉 昆 布 飯 焼 汁 附 合 碗 豆			鯛	800	15	171.0	45.0		+	+	+	1200	一、鯛カレー焼 鯛は頭腹わたを出してたき漬し搗鉢に入れてよくすり玉葱のミザン切を加へ玉子を入れてよくまぜ二錢銅貨位にまるめカレー粉をまぶしよく熱したフライパンにバターをしき其の中で両面よく火の通るやう焼く。 青豌豆とやごと鹽のゆでにして附合せる。 二、胡麻飯 胡麻をよく炒り搗つて砂糖、醤油を加へ普通より少し堅目の飯を炊きむす前にすりごまを上に乗せてよくむす。	
				玉葱	200	3	34.0	0.2	16.0	±	+	++	82		
		玉子	100	10	13.2	10.7	1.8	++	++		161				
		カレー粉	10	2											
		バター	100	30	0.8	83.0	0.5	++	+	±	784				
		碗豆	100	3	6.6	0.5	12.4	+	++		83				
		とろろ昆布	100	5	6.6	0.9	43.7				215				
		鰹節	20	2	12.0	1.0					72				
		麩	50	5	14.0	0.3	16.0				130				
		胡麻(米飯)	3000	25	96.0	15.0	969.0				4380				
計			4980	117	469.2	244.6	1108.2			8723					
合	計		379	955.8	556.8	3686.3					24422				

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱			調理法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量
朝	12玉葱の味汁煮豆、茄子漬、飯	玉葱	700	5	11.9	0.7	56.0	±	+	++	287.0	
		味噌	370	8	45.5	13.3	66.6	-	-	-	584.6	
		煮干	30	1.3	6.6	1.3		+	-	-	43.5	
		ひき豆(生)	400	10	26.4	2.0	49.6	-	-	++	330.0	
		砂糖	150	6			142.0				585.0	
		茄子漬	750	6.2	7.5	0.75	23.2	-	-	-	135.0	
		胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	++	-	5325.0	
計			69.5	222.0	42.9	1488.7				7290.1		
晝	123烏賊と馬鈴薯の煮和飯	いか	600	20	114.6	3.6					504.0	烏賊と馬鈴薯の煮和飯 いかは掃除して1 程位の筒切とし、 油、味噌を煮立 た中に入れて味 しむまで煮、残り 汁を薄めて亂切 薯を煮る。 十六さゝげの胡麻和 さゝげを3程長さ に切り熱湯で程よ くゆで、炭にとり少 々鹽をふりかけお き、ごまは十分す り味噌、砂糖を混 合し、さゝげを和 める。
		馬鈴薯	1200	10	18.0	1.2	250.4	+	+	+	1032.0	
		十六さゝげ	600	5	22.2	1.2	22.8	++	++	++	198.0	
		ごま	70	5	10.3	30.8	13.5				399.7	
		味噌	37	0.8	4.5	1.3	6.6	-	-	-	58.4	
		砂糖	80	3			76.0				312.0	
		蓮根	250	16.7	4.25	0.25	26.8				132.5	
胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	++	-	5325.0			
計			93.5	298.0	63.2	1526.6				7961.6		
夕	123はんぺん、三つ葉、鯖、とろろ芋、青のり、トマトの清汁飯	はんぺん	100	10	6.6	0.3	13.8				86.0	鯖の山かけ 鯖は2程位の角に 切り醤油にしばらく 浸し、とろろ芋 を摺り、皿に鯖の 適量を盛りとろろ 芋をたつぷりかけ 上に青のりのみ 海苔をふりかける
		三つ葉	70	3	0.6	0.07	1.75				10.5	
		鯖	560	80	88.4	56.0		+	+	±	912.8	
		とろろ芋	400	3	11.2	0.4	72.0				344.0	
		青のり	少々									
		トマト	1100	4.4	11.0	22.0	40.9	++	++	++	242.0	
		胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	++	-	5325.0	
計			133.4	241.9	103.6	1279.7				6920.3		
合	計		296.4	761.8	208.7	4295.0				22172.0		

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱			調理法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量
朝	南梅胡瓜の味汁	南瓜	1000	4.5	7.0	1.0	60.1	++	※	※	280.1	(一)南瓜味汁 1.南瓜は5程の厚さに切り 薄切は縦切にする。 2.水2立を鍋に入れ火にか け昆布を入れ、煮出汁を 取り、其の中に南瓜を入 れ半分程火の通つた頃味 噌を加へる。 3.更に薄切を入れ沸騰後火 からおろす。 (二)漬物 1.キャベツハ葉の背い所を 選び(ビタミンC多く 存するため)水洗後縦切 にする。 2.胡瓜は輪切にし二品を混 ぜ鹽35瓦をふり、重石を 置き、一夜過して用ふ。 (昆布は佃煮として次に 使用する)
		薄揚	50	5	11.0	8.8	0.3				124.6	
		味噌	250	2.5	31.5	11.0	41.8				392.0	
		昆布	100	3								
		梅干	100	5	0.9	1.2	7.5				44.4	
		胡瓜	300	2	2.7			※	+	+	37.5	
		キャベツ	300	1.5	8.7				+	++	138.6	
七分搦米	1667	31.6	180.3	20.0	124.3		+		5593.0			
計			55.1	242.1	42.0	233.9				6610.2		
晝	馬鈴薯、馬鈴薯茶	馬鈴薯	3000	7.8	4.5	3.0	576.0	+	++	++	2511.0	(一)馬鈴薯茶 1.馬鈴薯の皮を剥き、1程の 輪切りにし軟かに茹で、 茹汁をきつて鍋に移し弱 火にかけておく、その中 に上新粉を入れ手で捏ね 混ぜ合せて、3程のおろ 子を造り蒸箱に入れ二十 分程蒸す(上新粉と共に 片栗粉も混ぜる) 2.胡麻は水洗して水をきり 中火でゆつて温い中に摺 り砂糖50瓦、醤油75瓦を 用ひて調味す。 3.残の砂糖及鹽5瓦を入れ よく混ぜる。 4.おろ子に胡麻又はきなこ を付ける。 (二)昆布佃煮 昆布を1程角に切り軟か く茹で醤油のみで味を付 ける。
		上新粉	950	36	65.0	6.1	695.0				3096.7	
		黒胡麻	300	12	54.0	132.6	58.2				1662.6	
		きなこ	100	3.2	15.7	17.3	22.9				310.1	
		砂糖	250	9.5	0.5	0.5	242.4				751.5	
		鹽	少量									
		昆布佃煮	300	15	19.8	2.7	131.1				627.9	
馬鈴薯皮												
醬油	75	1.5										
片栗粉	600	12	4.8		493.0				1994.4			
計			86	164.3	162.8	2218.6				9000.3		
夕	ト香(新漬)物の玉子とち	豚肉	390	41	56.0	26.3		+	-	-	1535.0	(一)トマト玉子とち 1.玉葱は縦に切り、 茄子は短冊、さゝ ぎ豆は小口切とす 2.熱湯1.5立に豆、茄 子玉葱を加へ火の 通つた時トマトの 荒切りを入れる。 3.重曹茶匙一杯を材 料の中に入れてトマ トの酸を中和し、 上に浮いた泡を取 り去る。 4.肉を入れ砂糖、醬 油で調味し玉子の 溶きたものを上か ら掛ける。
		玉子	170	10	22.0	158.0	189.4	++	++	?	276.3	
		トマト	700	5	7.0	1.4	2.8	++	++	++	152.6	
		茄子	300	4	3.0	0.3	9.3	-	-	±	51.9	
		玉葱	700	3.7	11.2	0.7	56.0	±	+	++	275.1	
		さゝぎ豆	100	0.8	1.1	0.5	12.4				80.5	
		醬油	157	7.9	12.1		16.85				80.4	
砂糖	35	1.3	0.07	0.07	33.95				105.2			
ラード	180	7	0.5	178.2					1605.9			
大根	500		3.5		18.5				88.0			
七分搦米	1667	31.6	180.3	20.0	124.3		++		5593.0			
計			102.5	296.1	385.5	463.5				9844.0		
合	計		243.6	703.0	590.3	2916.0				25149.4		

朝夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄 養 素			熱 量	調 理 法				
					蛋白質	脂肪	含水 炭素						
朝	茄子の味噌汁	茄子	620	8	6.2	0.6	19.2	-	-	±	111		
		赤味噌	375	7	46.1	13.5	64.7	-	-	-	593		
		煮出汁											
		焼のり	200	30	60.0	2.6	79.0	++	++	?	594		
		白米	1600	30	123.2	12.8	1228.8	-	-	-	5660		
計		2795	75	235.5	29.5	1391.7				6958			
晝	里芋のうま煮	里芋	1312	22	18.3	1.3	153.5				722	里芋は皮をむいて切り茹で、から水洗し、水気を切つて、鍋に入れ、煮出汁と砂糖、味の素を少し加へて文火にかけて煮る煮えた頃に甘からい加減に醤油をさし煮汁がどろどろになるまで煮込みおろす。 さやいんげんの上下をとり筋をすて、熱湯で茹で水で冷す、取出し水気をきつて鍋に入れ煮出汁へ醤油少しを加へ、湯味加減に下煮をし汁気を切つて黒胡麻をよくすり砂糖、醤油を加へた中に入れて和へる。	
		醬油、砂糖、味の素	各適宜	15									
		さやいんげん	700	10	142.8	7.7	372.4				2184		
		黒胡麻	100	8	19.7	44.2	19.4				571		
		醬油、砂糖、味の素	各適宜	8									
白米	1600	30	123.2	12.8	1228.8	-	-	-	5660				
計		3712	93	304.0	66.0	1774.1				9137			
夕	豆腐とかに酢の寄せあげ	豆腐	520	8	34.3	15.6	5.7	-	-	±	-	307	豆腐を鍋に入れてもみつぶし水を入れ火にかけて、豆腐が煮立つたら布巾に入れてよく水気をしぼりすりばちに入れてすりつぶしておく、蟹はよくほぐして豆腐の中に入れ卵3個、青豆100瓦、メリケン粉100瓦、砂糖30瓦、鹽、味の素少量を加へてよくかきまぜる鍋に胡麻油を煮立たせ大匙一杯位をすくひ入れてあげる。
		かに	900	50	79.0	4.0	10.0	-	-	-	-	400	
		卵	300	12	39.6	32.1	5.4	++	++	?	483		
		青豆	100	15	20.4	1.1	53.2	-	-	++	68		
		生姜	少々	2									
		胡麻油	180	25									
		胡瓜	550	10	4.9	0.5	11.0	±	+	++?	72		
		青しそ	少々	2									
		醬油、砂糖、味の素	12										
白米	1800	40	138.6	14.4		-	-	-	6370				
計		4350	136	316.8	67.7	1467.7				7700			
合 計		304856.3	163.2	4633.5						23795			

朝夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄 養 素			熱 量	調 理 法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素					
朝	さやいんげんの味噌汁	さやいんげん	370	2	13.0	0.74	14.0				122.1	
		味噌	370	8	45.5	13.3	66.0				584.6	
		煮干	30	1.3	6.6	1.3					43.5	
		こんぶ	120	10	7.9	1.8	52.4				258.0	
		大根	750	1	5.2		26.7				135.0	
胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3				5325.0			
計		55.3	197.1	41.9	1310.4				6468.2			
晝	茄子の油焼	茄子	1200	10	12.0		37.2				216	茄子の大きなのを縦二つ切りにして水で洗ひ水気を去り煮立つたらロードで両面よりこんがり焼き皿にとりトマトソースをかけるトマトソースはトマトを小口切にして充分煮とかせふるにて漉す鍋にバターかロードをとかしメリケン粉を入れ飯杓子でかきまぜトマトを入れ汁がとろりとなつた時鹽、胡椒す。
		トマト	650	2	6.5	1.3	26.0				143	
		メリケン粉	100	5	0.9	1.1	71.0				346	
		ロード	170	22.5	0.5	168.3					1567.4	
		馬鈴薯	1500	15	22.5	1.5	288.0				1230.0	
		鯉節	100	10	75.6						357.0	
		胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3				5325.0	
		計		97	242.1	197.0	1573.5				9187.0	
夕	ロールマト、キュウリの酢物、飯	キュウリ	1100	5	30.0	2.0	90.2				516.4	ロールマトと水で軟くもどしたパンを混ぜ卵をつなぎとし鹽、胡椒し、キュウリはざつと熱湯をかけ肉をつみ込み出汁で長く煮込み鹽、胡椒を軽くして皿に盛り白ソースをかける。 トマト、胡瓜の酢物は熱湯をくぐらし水にとつて皮を去り輪に切り胡瓜は薄く小口切にし器に盛りつけ甘酢をかける。
		牛挽肉	500	52	101.0	21.4					635.0	
		卵	90	8	11.8	9.6	1.6				114.9	
		パン	100	5	7.0	0.1	53.5				249.0	
		牛乳	375	18	13.1	14.2	18.3				262.5	
		メリケン粉	190	3.5	19.0	2.0	134.9				657.4	
		バター	75	12	0.6	69.7	0.3				595.0	
		トマト	1000	4	10.0	2.0	40.0				220.0	
		キュウリ	1000	2.5	9.0	1.0	20.0				130.0	
		胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3				5325.0	
計		143	324.7	146.8	1510.1				8704.8			
合 計		295.3	763.9	385.7	4394.0				2436.0			

朝夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱 量	調理法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C		
朝	茄子のみそ汁	茄子	400	5	4.0	0.4	12.4	-	-	±	71.0	鹽昆布の作方 (1)昆布は布巾にて 砂を去り2親四 方位に切り浸る 位の醤油を入れ こげつかぬ様に 煮詰め鹽少々加 へて更に汁のな くなるまで煮る 早漬の作方 (1)キヤベツは織切 胡瓜は小口切と なし鹽をかけて 軽くもみ壓石を して二、三分 置き水洗ひして 頂く。		
		赤みそ	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	494.3			
		鹽昆布	300	40	19.8	2.7	131.1				643.8			
		キヤベツ	200	5	5.8	0.4	16.4	++	+	+++	94.7			
		胡瓜	150	2	1.35	0.15	3.0	±	+	++?	19.2			
計			57	77.2	21.4	197.1				1323.0				
晝	豚肉の旨ぶ焼	豚肉	1000	143	140.0	281.0				+	-	-	3187.3	豚肉の旨ぶ焼 1.豚肉は70瓦位の薄切 身となし生姜はみじん 切りねぎは小口切とし て赤みそに混ぜ少量の 醤油でゆるめて置く。 2.器の底に前の味みそを 敷きガーゼをのせ豚肉 をならべ又ガーゼをの せ味みそを置き豚肉を 前の様に漬けこむ一日 位して取出し焼く。 3.キヤベツはざつと茹で て織切となしバターに ていため鹽、胡椒にて 味を附け前の肉に添へ る。
		ねぎ												
		生姜												
		酒、みそ												
		キヤベツ	200	5	5.8	0.4	16.4	++	+	+++			94.7	
計			160	163.7	302.6	151.5					4106.6			
夕	あさりの清汁	あさり	300	8	39.6	2.4							174.7	あさりの清汁 1.あさは水洗ひして置 く、鍋に二立位の湯を 沸しこの中へ入れ煮立 つて来たならば鹽、醬 油にて調味し茗荷子を 織切にして加へる。 2.鍋にバターを入れメ リケン粉を入れて火にか けざつといため牛乳を 少しづつ入れてのはす どろつとなつたら鹽、 胡椒にて調味し鮭を皿 に盛りその上に大きじ 一杯位ホワイトソース をかける。
		茗荷の子	100	3	0.51	0.11	1.0						7.21	
		鮭	700	45	171.6	26.6							951.1	
		牛乳	500	12.5	17.5	19.0	98.0	+++	++	+			348.9	
		バター	20	6	0.16	16.7	0.1	++	+	±			156.7	
計			74.8	231.0	65.0	109.8					1690.5			
一日分	白米	白米	1620	75	333.5	25.9	3649.8	-	+	-			16472.1	
		砂糖	250	14	1.0		231.0						952.2	
		醤油	200	5	15.6		10.0						104.9	
合計			385.8	822.0	414.9	4349.2					24649.3			

朝夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱 量	調理法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C		
朝	さげの味噌汁	さげ	375	6	15.3	6.0	161.3						1170	
		味噌	375	7	46.1	13.5	64.7	-	-	-			593	
		煮出汁												
		卵	1000	40	130.0	112.0	22.0	++	++	?			1610	
		白米	1600	30	123.2	12.8	1228.8	-	-	-			5660	
計			3350	83	314.6	144.3	1470.8					9033		
晝	茄子の印籠煮	茄子	1500	15	15.0	15.0	46.5	-	-	±			270	茄子は枝付きの方を切り落 し芯を少しく抜いて洗ひ 内部をよく拭き鳥肉に片栗 粉小匙一杯を混ぜた物を茄 子の穴に一杯詰め詰め口を 胡麻油で焼止め茄子全體に 針打ちをして鍋に別べ入れ 蓋がかぶる位の湯を注ぎ 入れ味噌を加へ軟くなる まで煮て醤油、味の素を入 れて煮上げ深皿に盛り上よ り煮汁をかける、粉山椒又 は西洋胡椒一とふりす。
		鶏の挽肉	620	180	132.0	28.5	5.0						473	
		味噌	20											
		醤油	5											
		胡麻油	3											
計			3720	255	270.2	56.3	1280.3					6343		
夕	野菜サラダ	牛の挽肉	750	160	154.5	41.2	5.2	+	++	±			953	キヤベージを鹽湯で半熟に 煮で、水氣を取り、大筋を 葉と平に殺ぎ取つて皿の上 に一枚づつ、漬け次に鹽、胡 椒とで味をつけた挽肉を十 に分けてこれを一つづつ、キヤ ベージに包んで長さ9厘の 筒形に丸め、トマトソース の中に入れて文火にかけ四 十分間ほど煮込んで食前に 盛り上からソースをかける 人参を柔らかく鹽漬にして煎 にとりその後で馬鈴薯をく づさない様にゆで、煎にと り胡瓜のうすくうつたのに 鹽をふりかけ折くそのま にして後ざつと洗ひ、トマ トの輪切りこれらをマヨネ ーズソースであへる。
		鹽、胡椒	少々	2										
		キヤベージ	800	12	23.2	1.6	65.6	-	-	+			376	
		トマトソース	540	10										
		胡瓜	450	9	4.0	4.5	9.0	±	+	++?			59	
		人参	245	3	3.2	0.9	18.1	++	++	+++			547	
		馬鈴薯	620	5	9.3	0.6	119.0	+	+	+			533	
		トマト	2000	5	20.0	4.0	80.0	++	+++	+++			440	
計			7093	271	357.8	67.2	1679.3					9278		
合計			609942.6	277.8	4430.4							24654		



朝夕ノ 分類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄 養 素			熱			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝	味噌汁	味噌	700	14	107.8	41.3	79.8				1155.0	味噌汁 馬鈴薯を湯から茹でる。 味噌汁を作り茹でた馬鈴薯を入れてざつと煮て碗に盛る。 煮 附 丸茄子の皮を剥き縦に半分に切り斜めに1分の巾に切り目をつけ湯から茹で出汁と砂糖、醤油、酒にて含め煮となす。
		馬鈴薯	1200	5	18.0	1.2	130.4	+	+	+	1032.0	
		茄子	700	20	7.0	0.7	21.7	-	-	±	126.0	
		白米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	-	-	-	5805.5	
		計		4240		42259.1	56.3	1491.4				
晝	煮胡麻附和物	南瓜	2000	20	14.0	2.0	122.0	+	+	+	580.0	煮 附 日本南瓜の皮を剥き程よい大きさに切り湯にて茹で砂糖と醤油にて煮附ける。 胡麻和 さゞげを線切りとなし軟く茹で水気を十分に切りおく黒ごまを煎りよく搗り砂糖と醤油にて味をつけこの中にさゞげを入れて和へる。
		砂糖	110	5			102.3				412.0	
		さゞげ	700	8	25.9	1.4	26.6				231.0	
		黒ごま	200	7	39.4	88.4	38.8				1142.0	
		白米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	-	-	-	5805.5	
		バナナ	1000	20	14.0	4.0	216.0	+	++	+++	980.0	
計		5650		63219.6	108.9	1765.2				9150.5		
夕	味噌汁	豆腐	120	10	7.9	3.6	1.3	-	±	-	70.8	卵 蒸 卵を潰し卵の分量の二倍の出汁を入れ醤油少々入れて味をつけ茶碗蒸の器に豆腐を賽の目に切つて入れホーレン草を茹で2cm位の長さに切つて入れその中に汁にて薄めた卵汁を入れ中火で十五分位蒸す。 酢 物 茄子の若いのを求め皮を剥いて線切りとなし鹽にて和へる。
		卵	550	40	72.6	53.9	99.0	++	+++	?	885.5	
	蒸焼	ホーレン草	300	5	6.9	0.9	5.1	+++	+++	+++	57.0	
		鱈	700	50	125.3	60.9	4.9	+	+	±	1078.0	
	酢物	味噌	300	6	46.2	17.7	34.2	-	-	-	495.0	
		牛肉	600	132	123.6	33.0	4.2	+	++	±	816.0	
		ポテト	200	1	3.0	0.2	38.4	+	+	+	172.0	
		茄子	500	15	5.0	5.0	15.5	-	-	±	90.0	
計		4910		262516.8	193.3	1462.1				9469.8		
合 計				367995.5	358.6	4718.7				26738.8		

朝夕ノ 分類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄 養 素			熱			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝	フライドエッグのスープ	とうもろこし	200	5	19.0	7.0	133.4				689.9	とうもろこしのスープ作方 1. とうもろこしの實をばなし3立位の水を加へて火にかけ煮立つたら文火とし三分の一位に煮詰まるまで煮る。 2. フライなべにバターを入れメリケン粉を加へて火にかけざつといだめ前の煮汁でのぼす。 3. とうもろこしの實をつぶし裏ごしにして加へ鹽、胡椒にて味を附ける。(好みみにとうもろこしの實を少々入れてもよろし)。
		バター	10	3	0.08	8.37	0.05	++	+	-	78.4	
		トマト	1000	15	10.0	2.0	40.0	++	+++	+++	223.6	
		卵	1000	60	132.0	107.0	18.0	++	+++	?	1610.2	
		メリケン粉	15	0.3	1.64	0.17	10.7	±	±	±	51.9	
		胡麻油	100	3		100.0		-	-	-	930.0	
計				86.3	162.7	224.5				3584.0		
晝	いかとみつばのかき揚げ	いか	1000	15	191.0	6.0					838.9	いかのかき揚げ作方 1. いかは皮をむき4厘厚さ1厘幅位の大きさに切り布巾にて水気を去り片栗粉をまぶして三分位置く。 2. みつばは1厘位に切つて置く。 3. 卵を器に割り入れ、鹽一つまみ入れふるひにかけたメリケン粉を加へねほりを出さぬ様に軽く混ぜこの中に、いかとみつばを入れスプーンにてすくひ煮立つた油で揚げる。 4. 大根おろしを添へ割熱出しで頂く。
		みつば	100	8	0.9	0.1	2.5				14.9	
		大根	300	1.5	2.1		11.1	±	±	+++	55.8	
		片栗粉	20	0.3		0.02	16.0				65.8	
		メリケン粉	150	3	16.4	1.65	106.5	±	±	±	519.0	
		胡麻油	300	10		300.0		-	-	-	2790.0	
計				40.8	217.0	313.1				4364.9		
夕	煮白魚の物清汁	白魚	100	10	13.3	1.22					65.9	
		つまみ菜	50	1	0.2	0.05	1.3				6.61	
		胡瓜	300	4	2.7	0.03	6.0	±	+	++?	38.5	
		茄子	1000	10	10.0	1.0	31.0	-	-	±	177.4	
		計				25	26.2	2.3				
一日分	計	白米	4620	75	333.5	25.9	3649.8	-	+	-	16472.1	
		砂糖	50	3.1	0.2		46.2				190.4	
		醤油	200	5	15.6		10.0				104.9	
合 計				235.1	755.2	565.8				4083.4	25004.7	



朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱 量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	味噌紫 汁	水菜	300	7.6	6.3	0.6	0.6			33	1. 味噌をざつと茹で 後水気を切り冷す 2. それを刺身の如く 切り列べ皿に盛り 3. トマトは皮むきて 線切とし添へ、醬 油をかけて侷む。 好みによりは酢、 醤油でもよい。	
		油揚	150	7	132.0	28.0	0.7			399		
		牛蒡	200	13	4.8	0.2	44.6			204		
	香 物	味噌	300	6	36.9	10.8	54.0	-	-	-		474
		トマト	500	8	0.5	1.0	2.0	++	+++	+++		110
		小燕	2	4.8	0.3	8.4	++	++	-			57
		計	2050	51.6	185.3	40.9	119.6					1316
晝	含鯛 め酢 煮物	慈姑	300	7	1.2	0.3	35.1				327	鯛の酢物 1. 切干大根を湯に浸 し軟かになつたら 茹でる。(4cm位 の線切) 2. 鯛の刺身を鹽湯で 軽く茹る。 3. 蒟蒻草も同様(4 cm位の線切) 4. 以上のものを三杯 酢で和へる。 5. 生姜をミジン切に して風味のため入 れる。
		ズイキ	300	7	13.2	2.4	123.0				612	
		銀杏	100	11.5	3.9	2.2	41.7				207	
		葛粉	100	?			80.0				329	
	香 物	鯛刺身	250	18	33.0	2.0					155	
		蒟蒻草	200	3	4.6	0.6	3.4	+++	+++	++	38	
		切干大根	200	1.3	21.8	5.8	79.2	+++	-	+++	468	
計	1750	48.5	78.3	13.9	387.0				2283			
夕	鮭野 菜サ ラダ	鮭	500	70	79.0	53.0		++	-	-	825	鮭の照焼 切身に醤油、砂糖を混 じりたものをつけながら色よ く仕上げたものなり。 生姜を薄く、細断に切り て添へる。 マヨネーズサラダ 1. 卵黄(一ヶ分)、サラダ油 (一合)、西洋辛子(少々) 鹽、胡椒、酢にてマヨネ ーズをつくる。 2. 即ち水気がき器に卵黄入 れ、調味料入れ、よく泡 立器でまぜてからオイル と酢を徐々に入れつゝ濃 度を見ながらつくり行く 常に手は同方向にかきま ぜること。 3. 野菜は粗切にし、茹で水 気切りおき後マヨネーズ であへる。パセリを添へ る。
		ポテト	250	3.6	3.7	0.2	48.0	+	++	+	215	
		人参	200	7	2.6	0.8	148.0	++	++	++	78	
	香 物	蒟蒻元	200	2	7.4	0.4	7.6	++	++	+	66	
		卵黄	80	4	12.8	25.1	0.4	+++	++	+	288	
		サラダオイル	150	20				+	-	-	1350	
		茄子	300	2.2	3.0	0.3	15.9	-	-	-	54	
計	6180	248.8	468.0	1561.8	3439.6				18372			
合	計	347.9	731.6	1616.5	3945.8				21971			

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱 量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	鯛味 の噌 漬汁	標準精米	1540	35	111.0	7.85	118.7	-	+++	-	5390	味噌汁 葱は小口より輪切 にし油揚は長さ2 厘位の薄切にして 味噌おだしにて調 味する。
		味噌	250	5	29.0	9.0	45.0	-	-	-	400	
		長葱	300	5	4.0	1.0	4.0	++	++	++	70	
		油揚	100	5	21.0	20.0	1.0				300	
		梅干	200	8	1.8	2.4	15.0	-	-	-	92	
計	2790	68.2	225.8	85.3	183.7				7122			
晝	き新 ぬか 巻 つぎ 鮭	標準精米	1540	35	111.0	7.85	118.7	-	+++	-	5390	新巻鮭=焼く。 煮豆 砂糖鹽少々にて調 味する。 きぬかつぎ 里芋を皮をむかず に洗ひ鹽うでにす る。 胡瓜=鹽漬
		新巻鮭	500	40	74.0	25.0		+	+	±	640	
		富貴豆(煮豆)	400	15	31.0	1.0	83.0	+	++	-	1020	
		里芋	400	10	11.0	1.0	34.0				390	
		胡瓜	200	5	1.0		1.0	±	+	++?	20	
計	3040	105.2	228.0	34.9	236.7				7640			
夕	き焼 し み豚	標準精米	1540	35	111.0	85.3	118.7	-	+++	-	5390	焼豚 豚肉に鹽、胡椒を しフライ鍋にバタ ーを引き裏面共バ ターのしみ込みま で焼く。 酢の物 キャベツを鹽もみ にして酢、砂糖、 鹽にて調味する。 さしみ マグロを適宜に切 り汁=トロロ昆布
		豚肉	800	87	112.0	225.0		+	-	-	2550	
		バター	200	54	1.4	167.0		++	+	±	1620	
	汁酢 の 物	キャベツ	500	10	6.0	1.0	41.0	++	+	+++	110	
		酢	70	4		2.0	0.8				0.4	
		マグロ	500	50	75.0	53.0		+	+	±	815.1	
		トロロ昆布	50	8	3.0	0.4	22.0				108	
計	3660	248.3	308.4	533.7	129.5				10593.5			
合	計	421.0	762.0	653.8	549.8				25356			

朝夕ノ 費別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱量	調理法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C		
朝	煮燕菁味噌汁	米	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	削節煮出汁に味噌を加へ沸騰して後燕菁は葉と適當に切りて入れ煮過ぎぬ内に食す。 鶏豆は水から煮時水を注ぎ軟かになりたる時砂糖を加へ最後に鹽少量を加へて調へる。		
		味噌	600	10	73.8	21.6	103.0	-	-	-	948			
		燕菁	500	4	8.5	0.5	14.0				95			
		鶏豆	300	2	56.7	0.37	173.4				978			
		砂糖	200	6	0.4	0.4	194.0				91.8			
食	香のもの	鹽少量												
		計		60	269.4	46.9	1983.4					8824.8		
		晝	キヤベツ胡瓜酢のもの	米	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	鳥賊は腸や足を取り去り腸を一枚に開きて縦横に庖丁目を入れたり味をつけて置く、暫して縦にくくる巻いて小口から適宜の大きさに切り置く。胡瓜は適し切りにし少量の油にてゆめる。生姜は針に切る。下拵へが出来た時再び鍋に少量の油を取り鳥賊を刻べて器かにゆめ材料がかぶる位に熱湯を注ぎ沸立つたら胡瓜を加へ鹽を主にして味をつけ醬油二三滴を落し片栗粉の水澱きしたるものを流し込み汁と共に器に盛り針生姜を上に乗す。
				イカ	400	10	76.4	2.4					336	
				胡瓜	1000	7	9.0	1.0	20.0	±	+	++?	130	
油少量														
片栗	100			2.5	0.8		82.3				332.4			
食	香のもの	キヤベツ	700	1	20.3	1.4	57.4	-	-	+	329			
		計		58.5	236.5	28.8	1613.7					7839.4		
		夕	アヲレ豆腐清汁	米	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	英豆をザット鹽茹にして置く。 鮭は鹽胡椒しバターにて炒めこの汁の中に英豆を入れて炒めたるものを鮭の附合せとす。 煮出汁を取り醬油、鹽等にて味をつけ煮立ちたる時あられ豆腐と葱の小口切等を入れて直に火よりおろす。
				鮭	800	136.8	36.0						986	
				英豆	600	3	39.6	3.0	74.4				498	
バター	40			15	1.6	32.5	0.2	++	+	±	313.6			
鹽、胡椒														
食	香のもの	豆腐	500	5	33.0	15.0	55.0	-	±	-	295.0			
		葱	200	1.5	5.4	0.4	14.8	++	++	++	85.0			
		煮出汁 20ml												
		計		92.5	346.4	97.4	1638.4					8890.6		
		合計		211	852.4	173.1	5235.5					2555.5		

朝夕ノ 費別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱量	調理法				
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C			
朝	茄子味噌汁	茄子	300	2.2	3.0	0.3	15.9	-	++	-	54.0	素麵醬油かけ ○トコロテンと素麵の茹でたのをよく冷やして、小井に盛付け生醬油をかけて侷める。 ○淡白にして冷めたく食欲をそゝるものである。			
		味噌	300	6	36.9	10.8	54.0	-	-	-	47.4				
		トコロテン	200	5	23.4		124.2				606				
		素麵	200	3	17.0	1.4	131.6				622				
		香物	胡瓜	300	6	2.7	0.3	0.6	-	+	+		39		
食	計	計		1300	32.2	83.0	12.8	326.3				1775			
		晝	鯨のソーテ	鯨	700	30	153.3	4.9		-	-	-	672	鯨のソーテ ○鯨の切身に鹽胡椒し、フライパンに玉葱、人参のくずを少々敷きその上でいためる。 ○かくすると風味よるしい。 胡瓜の酢のもの 1. 胡瓜をなますの時の如く薄く打ち鹽しておく。 2. 卵を薄焼にして線に切る。 3. 卵と胡瓜とを三杯酢であへる。	
				ソーテ	150	18	18.0	1676.5		+	-	-	1373		
				胡瓜の三杯酢	胡瓜	150	3	1.3	0.1	3.0	-	+	+		19.5
				卵	130	9	17.1	13.9	2.8	++	++	+	215.8		
香物	大根			300	2	0.2		11.1	-	-	++	54.0			
食	計	計		1430	62	123.6	1695.4				16.9	2334.3			
		夕	隠元胡麻和へ	隠元	200	2	40.8	2.2	106.4	++	++	+	60.8	英隠元の胡麻和へ ○英隠元を鹽の熱湯にてザット茹でる青味を失はぬ様。 ○胡麻をすり醬油、味醂、砂糖にて味付けよくかきませたものにて隠元をあへる。 豚のバター焼 ○豚肉を大きな一切のまゝに鹽、胡椒し(筋をよく切りおく)バターにていためる。 ○トマトを輪切にして添へる。	
				胡麻	150	9	29.5	66.3	29.1				35.6		
				豚肉	550	45	77.0	154.5					1698.5		
				バター	150	33	1.2	125.5	0.7	++	-	-	1176.0		
トマト	200			4.5	2.0	0.4	8.0	++	++	++	44.0				
食	香物	キヤベツ	300	7	8.7	0.6	24.6	+	++	++	141.0				
		主 食	胚芽米	4500	140	359.5	72.0	3352.5				15496.0			
		計		2000	240.5	516.9	421.5	3522.3				1856.1			
		合計		334.7	723.5	2129.7	4005.7					23714.0			

朝夕 説明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	味附合せ昆布の煮付諸	赤味噌	380	6	4.0	2.3	7.3	-	-	-	67.6	
		甘藷	500	3	1.5	0.1	4.1	++	+	+++	23.5	
		煮干	38	1	2.2	0.2					10.6	
		昆布	25	0.6	1.7	0.2	10.9				53.8	
		醬油	45	1.5	0.4		0.2				2.34	
		砂糖	6	0.2			0.6				2.2	
		體菜鹽漬	500	2.5	1.2	0.2	1.5	-	-	++	12.2	
		醬油	45	1.5	0.4		0.2				2.34	
食	計	白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	703.0	
		計		52.3	26.8	4.6	177.8				832.6	
晝	新馬鈴薯の煮付	莢豌豆	750	7	5.0	0.4	9.3				62.3	
		馬鈴薯	750	3	1.1	0.08	14.4	+	+	+	64.5	
		醬油	150	5	1.2		0.8				7.8	
		砂糖	10	0.3			0.9				3.72	
		體菜鹽漬	500	2.5	1.2	0.2	1.5	-	-	++	12.2	
		醬油	45	1.5	0.4		0.2				2.34	
		白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708.0	
		食	計	計		55.3	24.3	2.28	180.7			
計				55.3	24.3	2.28	180.7				860.8	
夕	かき瓜の酢の物	烏賊	400	15	7.6	0.2		+	+	±	33.6	
		牛蒡	300	3	0.7	0.03	6.7	++	++	++	30.6	
		人參	200	0.8	0.3	0.08	1.5	++	++	+++	7.8	
		莢豌豆	150	1.5	1.0	0.08	1.9				12.5	
		小麥粉	380	8	4.1	0.4	27.0				131.5	
		胡麻油	180	20		18.0					162.0	
		胡瓜酢の物	11.1	2.7	0.8	8.8	±	+	++?		51.4	
		體菜鹽漬	500	2.5	1.2	0.2	1.5	-	-	++	12.2	
		醬油	240	8	1.9		1.2				12.5	
		食	計	白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	
計				119.4	34.9	21.4	202.0				1162.1	
合	計		227.0	86	28.3	560.5				2905.4		

朝夕 説明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	アサリ味噌汁	米(七分搗)	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	大根は千切りとし、2立の水の中に入れて煮軟かになりたる時味噌を加ふ。アサリは鹽水にてよく洗ひ、水氣を切りみち生姜と共に鍋に入れ醬油と砂糖を加へて汁のなくなる迄煮る。
		大根	800	2	5.6		29.6	±	±	+++	124	
		アサリ	300	10	39.6	2.4					126	
		生姜	20	1	0.34	0.8	12.0				62.4	
		醬油										
		砂糖										
食	計	計		51	178.6	27.2	1535.6				7024.4	
		計		51	178.6	27.2	1535.6				7024.4	
晝	香野菜イタメ葛煮	米	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	豚肉は普通に切る。人参は薄く短冊に、サ、ギは1cm位に、キャベツは幅の狭い短冊に玉葱は普通に各々野菜は大きめに切り置く。鍋に油を入れ(サラダ油尚可)煮立つた時に全部の野菜を入れてくづね様にいためる。鹽、胡椒して味を調へ、水漬した片栗粉をかきまぜつゝ加へる。野菜から水分が出る為水を加へる必要なし。尚各の色と味を損はぬ為長く煮過ぎぬこと注意。
		豚肉	700	40	98.0	196.7					2233	
		玉葱	300	2	5.1	0.3	24.0		++	++	123	
		豆(サ、ギ可)	200	4	13.2	1.0	24.8				166	
		人参	100	1	1.3	0.4	7.4	++	++	++	39	
		キャベツ	1000	1.5	29.0	2.0	82.0	-	-	+	470	
		片栗粉	80	1	0.64		65.4				270.8	
		鹽										
		胡椒										
		油少量										
食	計	計		85.5	277.2	224.4	1697.6				10021.0	
		計		85.5	277.2	224.4	1697.6				10021.0	
夕	干鰯コロッケ汁	米	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712.0	干鰯は最初出来る丈細かに鉄の如きものにて切りて袋網にてよく摺り置く。馬鈴薯は皮其ま、蒸して皮をむきねらぬ様に摺りつぶす。これを摺った鰯に合せ玉子を加へよく混ぜ胡椒少しをふり(鹽は不必要)適宜にまらめてメリケン粉をまぶし、油にて揚げる(パン粉をはぶきたり)附合せキャベツはクロール石灰にて消毒せしものを織に切り生のみ、コロッケに添へる少量のソースにて食す。
		干鰯	230	13	74.5	1.15	25.4				335.3	
		馬鈴薯	700	4	10.5	0.7	194.5	+	+	+	602	
		玉子	50	7	6.6	5.35	0.9	++	++	?	80	
		メリケン粉	20		13.1	1.32	8.52				435	
		油	150cc	7								
		キャベツ	600	1	17.4	1.2	49.2	++	+	+++	282	
		昆布	100	1	2.8	0.8	62.6				268.8	
		鹽										
		胡椒										
食	計	計		71	254.9	34.5	1835.1				8715.1	
		計		71	254.9	34.5	1835.1				8715.1	
合	計		202.5	710.7	286.1	5058.4				25760.5		

朝夕 説明	料理 名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱 量	調理法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素					
朝	豆味噌汁(茄子、胡麻和へ)	白米	1750	27	119.0	5.25	1260.0	- - -	5715	豆御飯 新しい青豌豆(軟かいもの)を米と共に炊く。鹽味をする。 味噌汁 サ、ゲ胡麻和へ サ、ゲを茹で、細く切りゴマの煎つたものを摺り醬油砂糖、酒にて味付和へる。		
		青豌豆	500	4	117.0	9.5	263.5	++ ++ +	1650			
		茄子	300	2	3.0	0.3	9.3	- - ±	54			
		味噌	300	5.5	46.2	17.7	34.2	- - -	489			
		サ、ゲ	400	1.8	14.8	0.8	15.2	- 卍 -	132			
		胡麻	200	3	39.4	88.4	38.8		1142			
食	鹽漬(茄子、胡瓜)	漬物	350	2	10.2	0.7	28.7	+ + -	164.5			
		計	3800	45.3	349.6	122.7	1649.7		9346.5			
		晝	茄子のトマト煮(キャベツ、茄子、胡瓜)	白米	1750	27	119.0	5.25	1260.0	- - -	5715	茄子のトマト煮 茄子を1握位の輪切りとなし、あくぬきをし水を切りをく。鍋にバターをとり皮をむいたトマトを小さく切り入れ軟かくなるまで蓋をして弱火で煮、軟かくなつた時茄子をいれ鹽胡椒で味付、ゆつくり煮込む。
				茄子	800	1.6	8.0	0.8	24.8	- - ±	144	
				トマト	400	4	4.0	0.8	16.0	++ 卍 卍	88	
				ゴマ油	100	3		100.0	- - -	930		
漬物	350			2	10.2	0.7	28.7	+ + -	164.5			
計	3400			37.6	141.2	107.6	1329.5		7041.5			
夕	天婦羅(キャベツ、茄子、胡瓜)	白米	1750	27	119.0	5.3	1260.0	- - -	5715	天婦羅 玉蜀黍は一度茹で粒をとつて揚げる身欠鯿は細かくほぐし揚げる。 ネギは4握位の輪切として揚げる。大根を卸しそへる。 酢のもの トマトを輪切とし胡瓜は薄く切り暫く三杯酢に浸しをく		
		玉蜀黍	500	4	47.5	17.5	333.5	++ ++ -	1725			
		身欠鯿	300	1	205.2	41.7		+ - -	1230			
		ネギ	200	1	3.2	0.4	8.8	++ ++ ++	52			
		大根卸し	100	1	0.7		3.7	± ± 卍	18			
		ゴマ油	200	6		200.0	- - -	1860				
食	計	トマト	300	3	3.0	0.6	12.0	++ 卍 卍	66			
		胡瓜	400	2.5	3.6	0.4	8.0	± + ++?	52			
		漬物	350	2	10.2	0.7	28.7	+ + -	164.5			
		計	4100	47.5	392.4	266.6	1654.7		10882.5			
		合	計	130.4	883.1	496.8	4633.9		27270.5			

朝夕 説明	料理 名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱 量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素			
朝	味附合せ(金平牛蒡、馬鈴薯)	赤味噌	380	6	4.0	2.3	7.3	- - -	67.6	牛蒡は笹かきにして水につけあくをぬき水気をきつておく。鍋に油を入れ牛蒡をいため醬油、砂糖で味をつける。
		馬鈴薯	750	3	1.1	0.03	14.4	+ + +	64.5	
		煮干	38	1	2.2	0.2			10.6	
		牛蒡	300	3	0.7	0.03	6.7	++ ++ ++	30.6	
		胡麻油	20	2.5		2.0			18.0	
		醬油	45	1.5	0.4		0.2		2.34	
		砂糖	6	0.2		5.6			22.3	
		甘藍	500	3	1.5	0.1	4.1	++ + 卍	23.5	
		醬油	45	1.5	0.4		0.2		2.34	
		白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	- - -	708.0	
計		57.7	25.7	6.31	192.1		939.9			
晝	昆布巻	身欠鯿	120		8.2	1.7			49.2	身欠鯿は一夜水に浸し置き切りて昆布に巻きこれを水から煮て大部煮へた頃醬油砂糖で味をつけ汁のなくなるまで煮込む
		昆布	100	2.5	0.7	0.08	4.8		22.6	
		醬油	240	8	1.9		1.2		12.5	
		砂糖	30	1		2.8			11.2	
		甘藍	500	3	1.5	0.1	4.1	++ + 卍	23.5	
		醬油	45	1.5	0.4		0.2		2.34	
		白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	- - -	708.0	
計		52	28.1	3.48	165.7		829.3			
夕	烏賊の紅葉揚げ(胡麻和へ、大根おろし)	烏賊	750	37.5	14.3	0.5		+ + ±	63.0	烏賊に葛粉をまぶし胡麻油にてあげる。
		葛粉	100	3		0.01	8.0		32.9	
		胡麻油	100	11		10.0			90.0	
		大根	400	2	0.3			± ± 卍	7.2	
		さ、げ	750		2.8	0.2	2.9		24.8	
		胡麻	50	2.5	1.0	2.2	1.0		28.6	
		砂糖	18	0.6		1.7			6.7	
		甘藍	500	3	1.5	0.1	4.1	++ + 卍	23.5	
		醬油	200	6.6	1.6		1.0		10.4	
		白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	- - -	708.0	
計		102.2	36.9	14.6	172.3		995.0			
合	計	211.9	130.7	24.4	531.1		2764.2			

朝夕 説明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱 量	調理法				
					蛋白質	脂肪	含水 炭素						
朝	御飯	無砂七分搦米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++	米は一度水洗し三割 噌の水にて炊ぐ。 (以下同様)			
		南瓜の味噌汁	南 瓜	1500	4.5	24.0	0.6	6.0	+		+	129	
			油	50	3.5		50.0					465	
			赤味噌	400	6.4	42.8	24.0	76.8				714	
	胡瓜の酢の物	煮 干	40	1.4	23.4	1.6		++		111	南瓜は2種の亂切と して油であげる煮干 は炒りて摺りたるも のを加へ味噌汁をつ くる(煮干粉はつく りおく)		
		胡 瓜	500	1.0	3.5	0.5	8.5	±	+	++		54	
		青紫蘇	少量	1.0									
		計		53.2	204.8	84.5	1278.0					6866	
	書	御飯	無砂七分搦米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++	豆腐はヤツコに切りトマト は薄皮をむきて適宜に切る 之に次のものをかける。		
			豆腐の麻 ソース	豆 腐	1000	10	65.0	0.3	4.0	±			286
胡 麻				100	4	20.7	43.0	21.5				573	
生 姜				50	2	1.1	0.4	2.0				16	
茄子の 吉野揚		煮 干	20	0.7	11.7	0.8		++		55	姜のおろしたものと及節を 入れてよくすり醤油少量の 砂糖で味をつけ水又は湯が ましでドロドロにのぼす。		
		ト マ ト	300	0.3	2.4	1.5	4.4	++	++	42			
		茄 子	400	1.2	5.2	5.1	1.6	-	-	±		75	
		片栗粉	40	0.6	0.3		42.7					176	
計		大 根	200	0.4	1.2	0.6	3.0	±	±	++	23	茄子は切りはなさぬ様に 0.3mm厚さの切目を入れて 0.6mm厚さ位に輪切にする 片栗粉をつけて油であけ大 根おろしに少量の煮干粉と 醤油で味をつけ茄子にもり そへる。	
		油	60	4.2		60.0					558		
	計		58.8	218.7	119.5	1265.9				7198			
	夕	御飯	無砂七分搦米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++	練は水につけおき馬 鈴薯牛蒡と共に適宜 に切り油でいため水 又は湯をきして煮込 み砂糖、醤油で味を つけ煮汁のない様に 煮附ける。		
練煮の附 素の 汁			馬 鈴 薯	500	1	10.0		87.0	+	+		+	398
			練(干)	350	8.8	239.4	48.6		+				1433
			油	70	4.9		70.0						651
計		牛 蒡	400	2	10.0	0.4	57.0	++	++	++	278	素麺汁は適宜の水を 煮立て少量の削節と 味噌、適宜に切りた る茄子を入れ暫時煮 て素麺を三折りにし て入れ煮すぎない様 にする。	
		赤味噌	300	4.8	32.1	18.0	58.5				539		
		そうめん	300	9.6	31.8	2.2	202.0				979		
		茄 子	200	0.6	2.6	2.6	0.8	-	-	±	38		
合 計			67.1	437.0	149.6	1592.0				9709			
合 計			179.1	860.5	353.6	4135.9				23773			

朝夕 説明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱 量	調理法				
					蛋白質	脂肪	含水 炭素						
朝	味噌汁(碗豆)	白 米	1750	27	119.0	5.25	1260.0	-	-	5715	味噌汁 馬鈴薯空揚げ 馬鈴薯をあらわい織 切となし油で揚げ 鹽をふる。		
		碗 豆	300	4	19.8	1.5	37.2	+	++	-		249	
		味 噌	300	5.5	46.2	17.7	34.2	-	-	-		495	
		馬 鈴 薯	700	10	10.5	0.7	134.4	+	+	+		602	
		ゴ マ 油	150	4.5		150.0		-	-	-		1395	
		漬 物	350	0.6	4.55	0.35	0.35	+	+	-		24.5	
	計		3550	51.6	200.1	175.5	1466.2				8480.5		
	書	煮菜の鹽漬	白 米	1750	27	119.0	5.25	1260.0	-	-	5715	煮メ 蒲鉾は適宜の大き サ、ゲは二つ切、 馬鈴薯は亂切とし メリケン粉にゴマ を加へ、水にて練 り茹でたものをい れ味付。	
			蒲 鉾	500	10	104.5	0.5	31.0					560
			サ、ゲ	300	3	11.1	0.6	11.4	-	++	-		99
馬 鈴 薯			400	4.5	6.0	0.4	76.8	+	+	+	344		
メリケン粉			400	7.5	43.6	4.4	284.0	+	+		1384		
胡 麻			150	2.5	29.6	66.3	29.1				856.5		
計			3850	55.1	318.3	77.8	1692.7				8983.0		
夕		鱈のフライ	白 米	1750	27	119.0	5.25	1260.0	-	-	5715	鱈のフライ 頭と腸をとり骨ぬ きとなし、鹽をふ り、粉、卵水、パ ン粉をつけ揚げる	
			鱈	700	2	149.8	46.9		+	+	±		1050
			ゴ マ 油	150	4.5		150.0		-	-	-		1395
	馬 鈴 薯		600	7	9.0	0.6	115.2	+	+	+	516		
	ホーレン草		250	3	5.75	0.75	4.25	++	++	++	47.5		
	卵		350	2	44.1	18.4	2.1	++	++	?	566.0		
	計		4680	58.1	366.4	225.2	1390.4				9516.1		
	計	ホーレン草	500	6	11.5	1.5	8.5	++	++	++	95	清 汁 馬鈴薯の空揚げを そへる。 煮出汁に味付、か き卵をいれ、下し ぎわに茹でたホー レン草をいれる。 ホーレン草の浸しも の。	
		鰹 節	30	6	22.7	1.53		+	-	-	107.1		
		漬 物	350	0.6	4.55	0.35	0.35	+	+	-	24.5		
合 計			164.8	884.8	478.5	4549.2				26979.6			

朝夕ノ 調理 名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
				蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝 御飯 梅干 梅干 梅干 梅干 梅干	白米	2000	28	136.0	16.0	1536.0				7080	味噌汁 鍋に水を入れ煮立 つた時削節、味噌 を入れ更にほうれ ん草を洗つて2程 位に切りたもので を入れ二、三分 火よりおろす。 大根おろし 大根は皮をむかず よく洗つて荒いお ろし金でおろす、 この時汁はすてず に食したる方美味 にして栄養價も大 なり。
	味噌(赤)	300	5	33.0	17.7	34.2				495	
	ほうれん草	200	4	4.6	0.6	3.6	卅	卅	卅	71	
	大根(おろし)	200	1	1.4		7.4	土	土	卅	36	
	梅干	150	8	1.4	1.8	11.2				69	
計			46	176.4	36.1	1592.4				7751	
晝 御飯 胡瓜 胡瓜 胡瓜 胡瓜 胡瓜	白米	2000	28	136.0	16.0	1536.0				7080	鮭の燻製 皮をむき極うすく そぐ様に切る。 キャベツ 一枚宛はがしてよ く水で洗ひ重ねて 糸の様に細く切り ウスタシアソース をかけて出す。
	キャベツ	250	2	7.3	0.5	20.0	++	+	卅	117.5	
	鮭の燻製	300	30	78.3	9.3		+	+	土	573.0	
	胡瓜漬	300	2	2.7	0.3	6.0				39	
計			62	224.3	26.1	1562.0				7809	
夕 御飯 鱈 鱈 鱈 鱈 鱈	白米	2000	28	136.0	16.0	1536.0				7080	鱈の鹽焼 鱈の頭及び腸を取 りきれいに洗つて 適當に(小さきと きはそのまま)人 數に適せる様に切 り兩面に鹽を振る 一時間位の後焼く 白雪汁 煮出汁に醤油を入 れて味をつけ火か らおろす。 椀に汁を入れ、そ れに自然薯のこま かく摺りおろした ものを入れ上から 火取りした青海苔 を少量振りかける
	鱈	1000	15	219.5	10.5		+	+	土	1440	
	自然薯(長芋)	500	7	14.0	0.5	90.0				430	
	青海苔	20	1	2.0	0.4	10.0				70	
	トマト	2000	7	20.0	4.0	80.0				440	
計			58	391.5	31.4	1716.0				9460	
合 計			166	792.2	93.6	4870.4				25020	

朝夕ノ 調理 名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
				蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝 御飯 油揚げ 味噌汁 油揚げ 赤味噌 牛蒡 大根(葉無) 油 浅漬	無印七分搦 米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	土	++		5393	米は一度水洗し三割 の水にて炊ぐ。 (以下同様) 適量の水を煮立て大 根及油揚げは織に切り て加へ暫時煮て味噌 汁の半量を入れ味 噌汁をつくる。 キンピラ牛蒡は織に 切り、大根葉は細か く刻み、油にてイタ メ醤油、砂糖にて適 當に味をつけ暫時煮 て煮干粉を加へて味 をつける。 (煮干粉は煮干を炒 りて摺鉢にて摺りお きたるもの)
	煮干粉	50	1.8	29.3	2.1			++		140	
	油揚げ	200	4	42.2	44.1	5.4				625	
	赤味噌	400	6.4	42.8	24.0	76.8				714	
	牛蒡	300	1.5	7.5	0.3	44.0	++	++	++	213	
	大根(葉無)	200	0.4	1.2	0.7	3.5	土	土	卅	26	
	油	50	3.5		50.0					465	
浅漬	少量										
計			53	234.1	129.0	1316.4				7576	
晝 御飯 茄子 白胡麻 味噌 胡瓜 煮干 油	無印七分搦 米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	土	++		5393	茄子は丸のまま斜に 庖丁目を入れて二ツ 切とし水を加へて軟 く煮る。 胡麻は炒りてよくす り味噌、砂糖を加へ 茄子の煮汁を入れて 火にかけよくねる。 胡瓜はうすく切る。 煮干はキザム。 皿に茄子、胡瓜、煮 干を盛り胡麻味噌を かける。 (黒胡麻を用ひても 可)
	茄子	1300	3.9	17.0	2.8	51.0	-	-	土	305	
	白胡麻	100	4	19.7	55.0	6.0				617	
	味噌	400	6.4	42.8	24.0	76.8				714	
	胡瓜	400		3.0		7.0	土	+	++	41	
	煮干	50	1.8	29.3	2.1					140	
	油	30	2.1		30.0					279	
計			53	622.9	121.7	1327.5				7489	
夕 御飯 鯖 アゲ物 鯖 アゲ物 馬鈴薯 アン カケ 片栗粉	無印七分搦 米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	土	++		5393	鯖は暫く醤油に浸し おき、取出しメリケ ン粉をまぶし、煮立 つた油でからりとあ げるトマトは皮をむ きてつけ合す。 馬鈴薯は茹でその茹 で汁中に豚肉を入れ 砂糖、醤油にて味を つけ餡をかきて馬鈴 薯にかける。
	鯖	1000	15	164.0	85.0					1472	
	メリケン粉	100	1.6	10.9	1.1	71.0				347	
	油	100	7		100.0					930	
	トマト	300	0.3	2.0	2.0	4.0	++	++	++	43	
	馬鈴薯	1000	2	20.0		173.4	+	+	+	793	
	アンカケ	200	14	27.0	77.0			+		827	
片栗粉	50	0.8	0.5		41.0				170		
計			76	1335.5	273.9	1476.1				9965	
合 計			182	7792.5	524.6	4120.0				25030	



朝夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素			熱 量			調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量	
朝	み そ 汁	豆腐	500	5	33.0	15.0	5.5				295	茄子の種のない軟いところを選びたてに割りうすく切りフライパンに油を入れて煮た中に入れてよくいため味がつけだけの砂糖と味噌を入れてまぶす。	
		ねぎ	30	1.5	0.48	0.06	1.34	++	++	++	7.8		
		みそ	450	8	63.8	26.6	51.3				742.5		
		茄子	150	2	1.5	0.15	4.65			±	27.0		
		油	70								348.8		
		味噌	100	2	15.4	5.9	11.4				965.0		
		砂糖	15	0.8			14.0				55.8		
食	飯	大根	500		3.5		18.5	±	±	±	90.0		
		七分搦飯	1500	30	12.9	1.02	90.7	+	++		4549		
	計		49.3	135.6	48.7	197.4				708.1			
晝	南 瓜 更 科 あ げ	南 瓜	500	1.5	33.5	0.5	30.5	+	+	+	145	南瓜を適當の大きにうすきり玉子をつけ、ソバ粉をつけて油であげる。牛肉をいため、唐もろこしは茹で、庖丁で身をきりとそれぞれをませて煮るしばらくしてトマトの皮をむき種をとつて小さく切つたのを入れて煮て牛乳を入れて味をと、のこし、胡椒で味をつける。	
		卵	50	2	6.6	5.35	0.9	++	++		80.5		
		そば粉	100	4	13.1	2.7	68.7				360.0		
		醬油	50	1.5	3.9		2.5				26.0		
		唐もろこし	500	7	47.5	17.5	333.5	+	++		1725.0		
		馬鈴薯	300	2	4.5	0.3	57.6	+	++	++	258.0		
		トマト	300	0.5	3.0	0.6	12.0	++	++	±	66.0		
		牛 乳	360	8	12.6	13.7	17.6	±	++	+	252.0		
		牛 肉	400	40	82.4	22.0		+	++	±	544.0		
		茄子	100	1	1.0	0.1	3.1			±	18.0		
食	飯	七分搦飯	1500	30	12.9	1.02	90.7	+	++		4549		
		計		97.5	221.0	63.8	617.2				8023.5		
夕	柳 川 鍋 お 八 つ	どぜう	800		147.2	21.6					800	出しをとり味をつけ野菜を入れて煮て割り鯖を入れしばらくして玉子をよくうすてかけ半熟にして下す。	
		牛 蒡	300	2	7.2	0.3	66.3	++	++	++	305		
		ねぎ	400	5	6.4	0.8	17.6	++	++	++	104		
		玉 子	600	20	78.4	67.2	13.2	++	++		2073.6		
		砂糖											
		醬油	50	1.5	3.9		2.5				26.0		
		玉ねぎ	250	2.5	4.25	0.25	20.0	+	+	++	102.5		
		いんげん	200	0.5	7.4	0.4	7.6				66.0		
		芥 子											
		羊 かん	750	40	7.4	0.4	1300.0				2000		
食	飯	枝 豆											
		七分搦飯	2000	4.5	17.2	1.36	134.3	+	++		6067.0		
	計		116.5	279.4	95.9	1561.5				11545.1			
合	計		263.3	636.0	208.3	2376.0				26649.5			

朝夕ノ 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素			熱 量			調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量	
朝	御 キ ヤ ベ ツ 飯	白 米	2000	28	136.0	16.0	1536.0				7080	味噌汁 鍋に水を煮立て削節、味噌小揚(細く切りたるもの)キャベツを入れて二三分の後おろす注、凡て味噌汁は一度煮立つた所をおろして八十度位迄温度下つたとき食する方最も美味なり。	
		味噌(赤)	300	5	33.0	17.7	34.2				495		
		キャベツ	200	2	5.8	0.2	16.4	++	+	±	94		
		小 揚	100	5	22.0	18.7					256		
		茄 子	500	5	5.0	0.5	15.5			±	90		
食	計			45.2	201.8	53.1	1602.1				8025		
晝	御 マ ツ シ ユ 飯	白 米	2000	28	136.0	16.0	1536.0				7080	マツシユポテト 馬鈴薯を洗つて皮をむきゆで、搦木でよくつぶす(裏漉にかけるならば皮をむかずにゆでる)別に鍋にバターを溶かしその中に前の芋を入れてへらでよく混ぜそれに牛乳を少しづつ加へ全部によく交つたら火からおろして卵黄と鹽を入れて更によく混ぜる。	
		馬鈴薯	1500	5	22.5	1.5	288.0				1290		
		卵	220	12	29.0	25.0	4.0	++	++		354		
		牛 乳	200	3	7.0	2.0	9.8	±	++		140		
		バ タ ー	100	25	0.8	83.7	0.5	++	+		784		
		みそ漬	200	5	4.0	0.3	18.0				93		
食	計			78.1	199.3	128.5	1856.3				9741		
夕	御 冷 豆 腐 飯	白 米	2000	28	136.0	16.0	1536.0				7080	鳥賊の松笠焼 いかの頭を抜き腸を取り切り目を入れて平になし皮をむく皮をむいたいかに浅い(中側に)切目を入れるこれを姐の上に列べて上から鹽を振つておく、これをやゝ強い火で焼き適宜に切つて皿につける、鹽をかけずに焼きながら醤油、味醂を合せたものを附けながら焼いてもよろしい。	
		烏 賊	1000	20	190.0	6.0					850		
		大 根	100	1	0.7		3.7				18		
		ト マ ト	1000	4	10.0	2.0	40.0	++	++	±	220		
		米豆腐	500	5	32.0	15.0	5.5				295		
食	計			58.3	368.7	39.0	1585.2				8463		
合	計		181.7	69.8	220.6	5044.0				26229			

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素			熱 量			調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		熱 量	
朝	大根味噌汁煮	大根	300	1	2.1		11.1	±	±	卅	54	味噌汁 湯を煮立て、鯉節の出しを取り、大根を細切になし、半分以上煮いた頃定量の味噌を入れ一煮立したら下す	
		まぐろ	800	40	136.8	36.0			+	+	±		896
		味噌	300	5	46.2	17.7	34.2		-	-	-		495
		醤油	200	4	15.6		10.0						104
		砂糖	200	8			186.0						744
		生姜	20	0.3	1.4	0.8	12.0						62
		キャベージ	300	1	8.7	0.6	24.6		++	+	++		141
食	計		3620	80.3	316.3	67.1	1429.9					7806	
		白米	1500	21	105.5	12.0	1152.0					5310	まぐろの中脂肪を選び1cm角位に切り砂糖、醤油を煮立ておろし生姜を加へた中に、まぐろを入れ、少時の後下す。
晝	いわし	いわし	1500	20	321.0	100.5			+	+	±	2250	いわしのムニエール いわしの頭と腸とを取り、鹽をふりメリケン粉をまぶして、少量のバターで揚る。 粉フキ芋 馬鈴薯の皮をむき大きく亂切になし鹽茹になし、後粉をふかしめる。 トマトは輪切にする インゲンソーテ インゲンを斜切になしバターで炒め、鹽、胡椒で味をつける。
		バター	150	33	1.2	125.5	0.7		++	+	±	1176	
		メリケン粉	100	2	10.9	1.1	71.0		±	±	±	346	
		馬鈴薯	800	8	12.0	0.8	153.6		+	+	+	688	
		トマト	500	0.2	5.0	1.0	20.0		++	卅	卅	110	
		インゲン	200	2.5	7.4	0.4	7.6		±	++	++	66	
		キャベージ	300	1	8.7	0.6	24.6		++	+	卅	141	
食	計		5200	89.7	493.2	242.6	1544.5					10618	
		白米	1650	23.1	127.0	13.2	1267.2					5841	
夕	碗豆御飯	碗豆	500	8	33.0	2.5	62.0		+	++	-	465	碗豆御飯 むき碗豆の皮をむき、白米をとぎ普通の白米飯を炊き鹽をほんの少し加へておく。ふき上つた頃碗豆を加へる。 ロールキャベージ 茹た、キャベージに豚肉其他をつみ、トマトを崩したものと牛乳とでソースを作りこの中でゆつくり煮込む 胡瓜のみ 胡瓜を小口から薄く打ち鹽をふりてもむ。
		キャベージ	700	3	20.3	1.4	57.4		-	-	+	329	
		豚肉	500	50	70.0	140.5			+	-	-	1595	
		ポテト	300	5	4.5	3.3	57.6		+	+	+	258	
		トマト	1000	0.4	10.0	2.0	40.0		++	卅	卅	220	
		牛乳	1000	17.5	35.0	38.0	49.0		卅	++	+	700	
		胡瓜	800	5	7.2	0.8	16.0		±	±	±	104	
		玉葱	400	2.5	6.8	0.4	32.0		±	+	++	164	
		キャベージ	300	1	8.7	0.6	24.6		++	+	卅	141	
		食	計		7000	113.4	301.0	202.0	1712.0				
白米	1500			21	105.5	12.0	1152.0					5310	
合	計		283.4	1110.5	511.7	4686.4					27710		

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素			熱 量			調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		熱 量	
朝	みそ汁	みそ	450	8	68.8	26.6	51.3					742.5	略
		さいりんけん	200	0.5	7.4	0.4	7.6		++	++	++	66.0	
		茄子	500	1	5.0	0.5	15.5				±	90.0	
		油揚	50	5	11.0	9.35	0.25					133.0	
		南 瓜	1000	3	67.0	1.0	61.0		++			290.0	
		砂糖	40	2			37.2					148.8	
		鹽	5.0										
食	計		51.5	176.6	38.8	263.6						6084.3	
		七分搗飯	1500	30	12.9	1.02	90.7		+	++		4549	
晝	鯖浸みそ煮物	さば	1300	20	278.0	63.7						1716	略
		みそ	500	8	74.5	29.5	57.0					825	
		砂糖	40	2			37.2					148.8	
		ほうれん草	1200	10	27.6	3.6	20.4		卅	卅		2280	
		お飯	花かつを	10	5	7.56	0.12					35.7	
		醤油	50	1.5	3.9		2.9					26.0	
		胡瓜	500	2	4.5	1.0	10.0		+	+		65.0	
食	お飯	トマト	3000	10	30.0	6.0	120.0		++	卅	卅	660.0	
		砂糖	300	11			279.0					1116.0	
		七分搗飯	1500	30	12.9	1.02	90.7		+	++		4549	
		計		99.5	439.0	104.9	617.2					11421.5	
夕	まがろ子焼汁	まぐろ	1000	25	158.0	45.0			卅			1630	鮎を1.5厘角に切り油にツツビを入れたの・中にしはらくつけて置く山芋を細い卸金で卸しよくすつて鹽と味の素をつけ硬い時は出し汁でのぼしとろりとし鮎を中高に盛りつけた上からかけ背のりをふりかける。 茄子を1厘位の細切としフライパンに油をしいてその中で焼きすぎない様に生でなくつけて鹽味を両面につけて鹽附ける、吟味する時は串にさして焼き(油をつけつけ)甘味油をつけて一度火にかざして串から抜く。
		山 芋	400	4	11.2	0.4	72.0					324.0	
		醤油	50	1.5	3.9		2.5					26.0	
		青のり、わさび											
		茄子	500	2	5.0	0.5	15.5				±	96.0	
		みそ	200	3.5	30.8	11.8	22.8					330.0	
		砂糖	20	1			18.7					74.4	
		油	70									348.8	
		玉 子	300	10	39.2	33.6	6.6		++	卅		1036.8	
		玉ねぎ	250	2.5	4.25	0.25	20.0		++	卅		102.5	
食	計		94.5	269.6	92.9	297.38						10035.5	
		七分搗飯	2000	4.5	17.2	1.36	134.3		+	++		6067.0	
合	計		245.5	885.1	236.7	1173.2					27541.3		

朝 夕 晝	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素			熱 量	調 理 法
					蛋白質	脂肪	含水 炭素		
朝	煮物 味噌汁 昆布 牛蒡 ふりめん かけ胡麻	無砂搗白米	1700	25	130.9	13.6	1305.6	— — —	6018
		茄子	300	2.5	3.0	0.3	9.1	— — ±	54
		そうめん	70	7	5.9	0.5	45.1		217.7
		削 鯉	10		7.6	0.5			35.7
		味 噌	200	2.5	24.6	7.2	36.0	— — —	316.0
		昆 布	100	10.0	6.6	0.9	43.7		215.0
		牛 蒡	200	3	4.8	0.2	44.6	++ ++ ++	204.0
		白胡麻	10	0.5	2.5	5.2	1.3		62.0
		醬 油	100	3.5	7.8		5.0		52.0
		ラード	30	1.5	0.1	29.7		+ — —	276.6
計		2720	55.5	193.8	58.1	1491.4		7451	
晝	英 隠元の米 胡麻和	無砂搗白米	1700	25	130.9	13.6	1305.6	— — —	6018
		胡 瓜	700	9	6.3	0.7	14.0	± + ++	91
		豚肉(挽肉)	200	13	28.0	46.2		+ — —	638
		英 隠 元	700	10	25.9	1.4	26.6		231
		味 噌	200	2.5	24.6	7.2	36.0	— — —	316
		黒 胡 麻	50	1.5	9.9	22.1	9.7		285
		ラード	30	1.5	0.1	29.7		+ — —	276.6
		醬 油	100	3.5	7.8		5.0		52.0
		片栗粉	少量					— — —	
		砂 糖	100	4	0.77	0.24	94.4		393.0
計		3780	70	234.3	121.1	1491.3		8300.6	
夕	一、 附合 の 黄金揚 芋 瓜 マツ 白米 酢 飯	無砂搗白米	1700	25	130.9	13.6	1305.6	— — —	6018
		鱈	700	20	125.3	60.9		+ + ±	1078
		鶏 卵	60	3.5	7.92	6.42	1.08	++ ++	96.6
		馬 鈴 薯	1500	9	22.5	1.5	28.8	+ + +	1290.0
		胡 瓜	400	5	3.6	0.4	8.0	± + ++?	52.0
		ト マ ト	400	4	4.0	0.8	16.0	++ ++ ++	88.0
		マツシユ	200	14.5	0.6	198.0		+ — —	922.0
		脱 脂 乳	200		7.8	2.0	8.4	+ ++ ?	86.0
		酢	50	2					
		ソ ー ス	200	5					
鹽、胡椒	少量								
計		5410	88	302.6	283.6	1367.9		9630.6	
合 計		213.5	730.7	462.9	4350.5			25382.2	

朝 夕 晝	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素			熱 量	調 理 法
					蛋白質	脂肪	含水 炭素		
朝	馬 鈴 薯 味 噌 汁	菠 薐 草	150	1	3.5	4.5	2.6	++ ++ ++	29
		味 噌	300	5	46.2	17.7	34.2	— — —	455
		馬 鈴 薯	1000	12	15.0	1.0	192.0	+ + +	860
		砂 糖	200	8		186.6			744
		白 米	1800	25.2	138.6	14.4	1382.4		6372
		キヤベージ	300	1	8.7	0.6	24.6	++ + ++	141
		計		3750	52	192.0	38.2	1721.8	
晝	茄 瓜 酢 味 噌	茄 子	700	2	7.0	0.7	21.7	— — ±	126
		油	100	0.5		100.0			900
		胡 瓜	800	5	7.2	0.8	16.0	± ± ±	104
		酢	200	4		2.4			10
		砂 糖	200	8		184.0			744
		味 噌	300	5	46.2	17.7	34.2		495
		醬 油	300	6	23.4		15.0		156
		トロ、コンブ	50	1	3.3	0.4	21.9		108
		白 米	1800	25.2	138.6	14.4	1382.4		6372
		キヤベージ	300	1	8.7	0.6	24.6	++ + ++	141
計		4750	57.5	312.7	134.6	1702.2		10056	
夕	葱 清 汁 み き 大 根	葱	150	2.5	2.4	0.3	6.6	++ ++ ++	39
		ま ぐ ろ	1300	100	256.5	67.5		+ + ±	1680
		醬 油	300	6	23.4		15.0		156
		大 根	1500	3	10.5		55.5		270
		砂 糖	200	8		186.0			744
		胡 麻	100	3	19.7	44.2	19.4		5710
		白 米	1800	25.2	138.6	14.4	1382.4		6372
		キヤベージ	300	1	8.7	0.6	24.6	++ + ++	141
		計		148.7	622.1	127.0	1639.0		9973
		合 計		258.2	1096.8	299.8	5113.0		28670



朝夕ノ 説明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱 量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	大根おろし の味噌汁	キャベツ	800	3	23.2	1.6	65.6	++	+	++	376	1.味噌汁を仕立て、 から煮干粉をふり 入れ、だしを探り キャベツの千切を 入れて、一煮立ち させ、すぐ頂くや うにします。 2.大根おろしは、 ビタミンCを攝る 爲に添へるので つて、皮ごと卸金 ですつて、醤油を かけます。 酢、砂糖の少量を 混ぜるのも面白い と思ひます。
		赤味噌	400	6	42.8	24.0	76.8				712	
		煮干粉	40	3								
		大根	400	4	2.8		14.8	±	±	++	72	
		醤油及酢	少々									
		白米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080	
計			43	222.8	41.6	1693.2				8240		
晝	生揚げ 豆腐のおひたし	生揚げ	1000	25	103.0	82.0	61.0				1800	1.生揚げを鍋にのせて温め る程度にやき、ちその 味噌をぬつて、食べい 様に適丁で適宜の大き さに切目を入れ、皿に一 枚のま、焼く。 2.ちその味噌は煮干粉少 々を入れてよく煮立て、 砂糖と味噌を入れて、 薪火で焼く、よく焼きさ れてから、鍋を下しち その實をまぜ合す。 3.ホーレン草は初めよく洗 ひ、赤根一寸位の所で切 り、葉先の方だけを鹽少 し落した熱湯に入れ、さ つと茹で、箸に入れて手 早く冷水氣をきつて熱 く搾り、切つて醤油を かけ、ごまをふりかける。 赤根は別記
		味噌	400	6	42.8	24.0	76.8				712	
		砂糖	150	5								
		煮干粉	40	3								
		ちその實	少々									
		白米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080	
計			82.5	332.7	147.1	1700.5				10067.5		
夕	鮭と ポイルポテト	鮭	800	25	150.4	98.4		+	+	±	1528	1.鮭は鹽、胡椒をして皿に のせておし上げる。 2.馬鈴薯は皮をむき粉ふ きになし、それを擗鉢で すりつぶし、牛乳を入れて お味噌より少し軟かめに とき、鹽と胡椒で味をつ ける。 3.次にフライパンに油を少 し入れ玉葱のみじん切を 入れて炒めトマトを切り こんで、鹽味をつけ水を ひたひたに加へて十五分 間位煮る。 4.皿の上に鮭を盛り周圍に 馬鈴薯をおきこの上から トマトと葱をかけ供しま す。
		馬鈴薯	600	5	9.0	0.6	115.2	+	+	+	516	
		玉葱	80	1.5	1.36	0.03	6.4	±	+	++	32.8	
		牛乳	200	3	7.0	7.6	9.8	++	++	+	140	
		トマト	160	4	1.6	0.32	6.4	++	++	++	35.2	
		白米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080	
計			65.5	323.4	123.0	1673.8				9332.0		
合	計		191	878.8	311.7	5067.5				27639.5		

朝夕ノ 説明	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素					熱 量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	味噌汁	五分搗米	3000	33	134.7	37.5	2241.3	-	+	-	10089	飯=米を洗ひ、一、二 割増の水に浸し置 き、後加熱す。沸 騰後火力を弱め、 十分程蒸して釜を 下し、更に十分間 蒸して後飯櫃に移 す。 味噌汁=煮出汁をと り大根を細切にし て暫時煮、味噌を 摺つて濾し入れ、 沸騰後数分で下す 果實=トマトは輪切 にして鹽をつけて いたゞく。 漬物=胡瓜を小口切 にし一夜鹽漬にする
		大根	800	2.5	5.6		29.6	±	±	++	144	
		味噌	450	5.6	55.4	16.2	81.0	-	-	-	711	
		果實	トマト	2500	5	25.0	5.0	100.0	++	++	++	
晝	漬物	胡瓜	500	4	4.5	0.5	10.0	±	+	++?	65	飯=朝に同じ。 糠漬=鯉の頭をとり 腸を出し、糠漬に して置き、ざつと 洗つて焼く。 枝豆の鹽茹=枝豆を 熱湯に入れて鹽を 一つまみ入れて茹 でる。 漬物=茄子を丸のま ゝ鹽漬にして置く 間食=玉蜀黍を鹽ゆ で又は焼いて食す
		計		50.1	225.2	59.2	2461.9				11559	
		五分搗米	3000	33	134.7	37.5	2241.3	-	+	-	10089	
		鯉	1000	10	194.0	49.0		+	+	±	1250	
夕	チキン ライス	枝豆	2000	10	264.0	72.0	175.0				2470	チキンライス=トマ トを亂切にし、鍋 に入れてやわらか く煮、煮くづれた らこれを濾して再 び火にかけて半分 の量に煮つめ、鹽 胡椒する。(肉桂、 丁字を入れ、ばな ほよるしい) 鍋に ラードを溶し、微 塵切の鶏肉、鶏内 臓、玉葱を入れて て手早く炒りつけ、前 につくつたトマトソ スを入れて調味する。 盛り付けた上に 煎豆をふり かける。 漬物=朝に同じ。
		茄子	500	2	5.0	0.5	15.5	-	-	±	90	
		玉蜀黍	4000	50	380.0	140.0	2668.0	+	+	±	1380	
		計		105	977.7	299.0	5099.8				15279	
夕	チキン ライス	五分搗米	2250	24.8	101.3	29.3	1680.8	-	+	-	7560	チキンライス=トマ トを亂切にし、鍋 に入れてやわらか く煮、煮くづれた らこれを濾して再 び火にかけて半分 の量に煮つめ、鹽 胡椒する。(肉桂、 丁字を入れ、ばな ほよるしい) 鍋に ラードを溶し、微 塵切の鶏肉、鶏内 臓、玉葱を入れて て手早く炒りつけ、前 につくつたトマトソ スを入れて調味する。 盛り付けた上に 煎豆をふり かける。 漬物=朝に同じ。
		鶏肉	600	75	126.0			+	+	+	516	
		鶏内臓	100	2	18.0	(2-19)	3.0				105-263	
		玉葱	400	4	6.8	0.4	32.0	±	+	++	164	
		豌豆	100	1	5.4	0.5	10.0	+	++	+	68	
		ラード	150	5.7	0.5	158.5		+	-	-	1383	
晝	漬物	トマト	2500	5	25.0	5.0	100.0	++	++	++	550	
		胡瓜	500	4	4.5	0.5	10.0	±	+	++?	65	
		計		121.5	287.5	196.2	1835.8				10411- 10569	
		合	計	276.6	1490.4	554.4	9397.5				37249- 37407	

朝夕 昼 夜	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素			
朝	三、味噌汁 二、味噌 明太魚酢の物	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	- - -	5310	1. 明太魚の酢の物 明太魚を洗って後 金槌様のもので布 巾に包んでよくた いていただき肉を 取りて二杯酢に和 へる。 2. 碗豆飯 若い碗豆をサヤか ら出し米と共に鹽 味をつけて炊く。
		味 噌	400	8	49.2	14.4	72.0	- - -	632	
		碗豆(青)	500	6	3.3	0.2	2.0	+ ++	46	
		出し昆布	100	1	6.6	0.9	43.7		215	
		茄 子	400	3	4.0	0.4	12.4	+ - ±	72	
		苳 豆	200	2	4.6	0.4	4.8	+ - +	42	
		明太魚	800	10	52.8	4.0	80.0	+ + ±	674	
		トマト	500	2	0.5	0.1	2.0	++ ###	11	
食	四、香の物 (胡瓜)	酢(二杯酢)	150	3		7.5	1.8		75	
		胡瓜鹽漬	600	5	5.4	0.6	12.6	± + ++?	78	
		計	5150	65	241.8	41.3	1353.2		8250	
		昼	二、飯 烏賊照焼 附合せフ ロフキ芋	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	- - -
烏 賊	2000			30	584.0	12.0		+ + ±	1280	
醬 油	150			2	11.7		7.5		78	
砂 糖	50			3			49.0		200	
馬 鈴 薯	1000			5	15.0	1.0	192.0	+ + +	860	
茄子鹽漬	600			5	6.0	0.6	18.6	- - ±	108	
鹽	少々									
計	5310			70	732.2	25.6	1319.6		7836	
夕	三、カレー汁 二、カ飯 鹽、胡椒 の煮物	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	- - -	5310	1. コロッケ 鹽漬(一復位鹽漬をし たもの)は三枚におろし 薄皮を取り細に切り玉葱 のミジン切のいためた物 と交ぜ馬鈴薯も茹で、つ ぶして加へ鹽、胡椒をし て適宜に丸め粉、水、パ ン粉の順に衣をつけて揚 げる。 2. 玉葱は適宜に切りいため 章魚の小口切としたもの と共に湯をさしてごつと 煮、醬油、カレー粉にて 味噌汁片葉を入れてドロ ットさせる。
		鹽 鍊	300	4	58.2	4.9		+ + ±	365	
		馬 鈴 薯	1500	7	22.5	1.5	268.0	+ + +	1290	
		玉 葱	600	4	10.2	0.6	29.0	± + ++	180	
		章 魚	500	5	82.0	6.0		+ + ±	430	
		葱	300	3	5.1	0.3	14.5	++ ++ ++	78	
		カレー粉	20	2						
		メリケン粉	20	0.5						
		鹽、胡椒	少々							
		茄 子	1000	8	10.0	1.0	31.0	- - ±	180	
計	5740	58.5	303.5	71.3	1495.0		8893			
合	計	193.5	1287.5	138.2	24167.8		24979			

朝夕 昼 夜	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素			
朝	南玉葱 と英隠元 の汁 の汁	南 瓜	900	10	6.3	0.9	54.9	+ + +	261	1. 南瓜はよく洗ひ、面をと り、亂切にし、煎切味 あく引砂糖で淡味にとつ ぶりと煮ふくめ、英隠元 は葉を除き、1寸ぐら いに切つて茹で、南瓜の煮 汁でごつと煮あける。 2. 玉葱を半月形に小口切に し、鍋に煮出汁(煮干粉 を入れしもの)を入れて 火にかけてたものに玉葱 を入れて、軟く煮、味噌 を入れて一ふきさせ、す ぐ火から下してお湯にも ります。
		英 隠 元	300	4	11.1	0.6	11.4		99	
		味 噌	少々							
		砂 糖	100	4						
		醬 油	100	5						
		煮干粉	40	3						
		赤味噌	400	6	42.8	24.0	76.8		712	
		玉 葱	700	8	11.9	0.7	56.0	± + ++	287	
		白 米	2000	27	154.0	16.0	1536.0		7080	
		計		67	226.1	42.2	1735.1		8439.0	
昼	若布と キャベツ のぬた	キャベツ	100	1	2.9	0.2	8.2	++ + ##	47	1. キャベツを細かくきざみ ごつと熱湯で茹で、ざる に上げて、水をきり、固 く搾っておく。 2. 若布は水に暫くつけて引 上げ熱湯をかけ、細かに きつて水気を切る。味噌 をよく攪り、砂糖及酢を 入れて、味を調へ、林檒 を、皮をむいておろし、 味噌の中にまぜて、若布 とキャベツをよく和へる 3. 若布のぬたに林檒を入 れるのはぬたの味をよくす る他に糖分を含み、ヴィ タミンに富んでゐるから です。
		若 布	150	5	17.4	0.45	56.7		307.5	
		酢	100	1						
		味 噌	240	3	26.7	14.4	46.1		427.2	
		砂 糖	400	12						
		林 檒	200	4	0.6		19.8	+ ++ ++	76	
		白 米	2000	27	154.0	16.0	1536.0		7080	
		計		53	201.7	31.1	1566.8		7937.7	
夕	牛腹肉(骨 附)のシ チュエー	牛 肉	700	40	144.2	38.5	4.9	+ ++ ±	952	1. バラを骨附のまゝ1寸角 切にしたものを求め、人 參、馬鈴薯は湯の目に切 つてたつぷりの水で軟か く湯煮しておく。 2. フライパンにバターを かし、みじん切の玉葱を 入れて炒め、更に少量の バターを加へて肉を入 れ、ころころ炒め、野菜の 汁を混ぜて尚湯を2立は ど注ぎこみ、一時間ほ かり弱火で煮込む。肉が充 分軟かく煮へたとき、茹 でた野菜を加へる。 3. 一煎立ちさせて、鹽、胡 椒で味を調へ、醬油少々 を加へて淡く色をつけ、 メリケン粉を水とまぜて 流しこみ、スープをどろ りとさせスープ皿に盛る
		牛 乳	少々							
		人 參	200	1	2.6	0.8	14.8		78	
		馬 鈴 薯	200	2	3.0	0.2	38.4	+ + +	172	
		玉 葱	100	1	1.7	0.1	8.0	± + ++	41	
		パ タ	80	15	0.64	67.0	0.4	++ + ±	627.2	
		メリケン粉	60	1						
		調味料								
		白 米	2000	27	154.0	16.0	1536.0		7080	
		計		87	306.1	122.6	1602.5		8950.2	
合	計	207	733.8	195.8	5004.4		25326.9			

朝夕 種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量			調 理 法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量		
朝	味噌汁	玉 菜	300	1	8.7	0.6	24.6			+	141			
		味 噌	380	5	40.6	22.0	73.0				676			
		昆 布	50	2	3.3	0.4	22.0				108			
		醬 油	100	2	7.8		5.0				52			
		胡 瓜	1000	5	9.0	1.0	20.0		+	++	130			
		砂 糖	30	1			28.0				130			
		醬 油												
食	計	白 米	1750	33	56.0	13.9	133.0				6136			
		計		49	125.0	38.0	305.0				7373			
		晝	1、野菜味噌煮	茄 子	3000	20	30.0	3.0	9.3				540	茄子、芋、さゝげを適宜に切り鍋に油を煮立て之に芋と豆を入れて炒め半ば炒めたる時茄子を入れ充分炒めたる後煮出汁と味噌、砂糖を同時にに入れて氣長く煮る
				馬 鈴 薯	1000	8	15.0	1.0	192.0	+	+	+	860	
				さ ゝ げ	750	5	27.7	1.5	28.5	+	++		248	
				味 噌	400	5	42.0	23.0	75.0				680	
				砂 糖	100	4			93.0				372	
油														
食	計	白 米	1750	33	56.0	13.9	133.0				6136			
		計		75	170.0	42.0	614.0				8833			
		夕	1、2、鰯の粕胡麻漬和	鰯	1400	10	291.0	123.0		+	+		2338	鰯を奈良漬のあとの粕に入れ一週間後程取出して焼いて供す。
				菜	750	10	17.3	2.3	12.8	+	+		142	
				胡 麻	40	2	10.0	22.0	10.0				229	
				醬 油										
砂 糖	15						16.0				65			
食	計	白 米	1750	33	56.0	13.9	133.0				6136			
		計		55	374.0	161.0	171.0				8910			
		合 計		179	671.0	241.0	1090.0				25129.0			

朝夕 種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量			調 理 法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量		
朝	三、味噌汁(碗豆、馬鈴薯)	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	-	-	-	5310	1. なまこは生をよく鹽でもみ洗ひ腸を出して小口より薄く切り醤油、水、砂糖にてざつと味つける。		
		味 噌	400	8	49.2	14.4	72.0	-	-	-	632			
		碗 豆	200	2	4.6	0.4	4.8	+	++	++	42			
		馬 鈴 薯	300	1	4.5	0.3	57.6	+	+	+	258			
		出し昆布	100	1	6.6	0.9	43.7				215			
		なまこ	1000	15	55.0						2255			
		醬油、砂糖	少々											
食	計	胡瓜漬物	600	5	5.4	0.6	12.0	±	+	++	78			
		計		4100	57	240.8	28.2	1342.6				8790		
		晝	三、南瓜煮物(茄子、トマト)	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	-	-	-	5310	
				南 瓜	4000	15	21.0	4.0	244.0	+	+	+	1260	
				醬 油	150	2	11.7		7.5				78	
				砂 糖	50	3			49.0				200	
茄子漬	600			5	6.0	0.6	18.6	-	-	±	108			
食	計	トマト	1000	5	10.0	2.0	40.0	+	++	++	220			
		計		6400	50.5	164.2	18.6	1511.6				8176		
		夕	三、御飯(鳥賊トマト煮)	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	-	-	-	5310	1. 鳥賊飯 御飯は普通に炊き鳥賊は腸を開き母指大に切る。馬鈴薯は小指大の箸の目煮も同様の大きさに切る野菜を給にいたため、鳥賊も入れてざつといためるトマトはぶつ切としてひたひたの水を加えて煮こしてケチャップを取る之中へ前記のものを入れ鹽、胡椒にて味つけ粉を水ときして入れドロットさせる之を御飯を皿に盛りたる上よりかける。
				鳥 賊	800	10	152.8	4.8	24.0	+	+	±	672	
				馬 鈴 薯	800	2	12.0	0.8	153.6	+	+	+	688	
ト マ ト	400			4	4.0	0.8	16.0	++	++	++	88			
葱 (玉)	600			3	10.2	0.6	29.0	±	+	++	180			
油、粉	1			1.5	33.0			+	-	-	307			
食	計	若 布	50	2	58.0	1.5	189.0				1025			
		蒲 鉾	200	5	81.8	0.2	12.4	+	-	-	160			
		胡 瓜	1200	5	10.8	1.2	24.0	±	+	++	156			
		漬物(キャベツ)	700	4	20.3	1.4	57.4	++	+	++	329			
		計		6300	61	466.9	56.9	1657.9				8915		
合 計		178.5	871.9	103.7	4512.5				25881					

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱量			調理法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量
朝	21、 茄子の糠漬	味噌	500	8.3	63.0	18.0	90.0	-	-	-	787.6	
		トマト	300	2.4	3.0	0.6	12.0	++	+++	+++	66.0	
		いんげん	400	2	14.8	4.4	212.8	+	++	+	132.0	
		漬茄子	400	0.58	4.0	0.4	12.4	-	-	±	80.0	
		胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0	
計			59.5	238.8	26.7	2107.2				8017.6		
昼	21、 いんげん辛子	茄子	1500	2	150.0	1.5	46.5	-	-	±	270.0	1. 茄子はよく洗つてヘタをとり厚さ1厘位の輪切り又は半月切りとなし、一方、鍋に油を少々ひいて煮立つた時之を入れ、茄子の七分煮いを見計らつて砂糖、澱粉、味噌、水(適宜)を追加煮上げる。 2. 茹でたいんげんを4厘位の長さになり、あくをぬいた辛子と醤油とをまぜ合はせた中に和へる。
		味噌	400	7.3	49.2	14.4	72.0	-	-	-	632.0	
		砂糖	100	3.4			95.2				380.0	
		油	20	1.2	22.5						200.0	
		いんげん	500	2.5	18.5	5.5	266.0	+	++	+	165.0	
		醤油	30	1.1	2.7		1.5				16.8	
		辛子	少々	0.1								
		胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0	
計			63.8	239.4	67.9	2261.2				9615.8		
夕	21、 鍋のトマトソース	鰯(二人前)	400	4	79.2	26.8		+	+	±	368.0	1. 鰯は腸を取つて洗ひ水気を切つて鹽胡椒をなし(十分間)フライパンで両面を痛める。その後すぐ空いたフライパンに細かく切つた玉葱人参をいため、砂糖、醤油を入れ冷めた時酢を混ぜて鰯にかけていたゞく。トマトはこの皿に添る。ポテトは洗つて皮を剥ぎ2-3厘厚の薄切りとなし空揚げをして鹽胡椒にてまぶす。
		玉葱	250	1.4	1.5	2.5	200.0	±	+	++	36.0	
		人参	200	1.1	2.0	0.8	14.8	++	++	+++	52.0	
		油(少々)		1.8			50.0				290.0	
		砂糖(50瓦)		1.8			50.0				290.0	
		醤油	60	2.4	5.4		3.0				33.6	
		酢	少々	0.1								
		生トマト	500	3	5.0	1.0	20.0	++	+++	+++	110.0	
		ポテト	500	1	7.5	0.5	96.0	+	+	+	430.0	
		油、鹽、胡椒	80	2			89.0				627.0	
胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0			
計			63.0	254.6	144.6	2163.8				9898.6		
合計			186.3	732.8	239.2	6532.2				27532.0		

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱量			調理法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量
朝	12、 味噌汁	菜	300	2	7.2	1.8	2.4	+	+		57	
		味噌	380	5	40.6	22.8	73.0				676	
		卵	600	30	79.2	64.2	10.8	++	+++		966	
		白米	1750	33	56.0	13.9	133.0				6136	
		計			70	183.0	102.0	220.0				
昼	12、 鳥賊附焼	鳥賊	850	40	162.0						714	さゝげを軟らかに茹で炭に上げて水気を切り細かに切りて冷し置く。 胡麻をよく搗り味噌を入れて搗り砂糖、醤油にて味附してさゝげを和へる。
		醬油										
		味噌										
		さゝげ	750	5	27.7	1.5	28.5	+	++		248	
		胡麻	40	2	10.0	22.0	10.0				230	
		味噌	80	1	8.5	4.8	15.4				142	
		砂糖	15				14.0				65	
		白米	1750	33	56.0	13.9	133.0				6136	
計			81	263.0	42.0	201.0				7536		
夕	12、 蒲菜炒	馬鈴薯	700	2	10.5	0.7	134.0	+	+	+	600	蒲菜は三、四分に刻み人参、芋も適宜の大きさに切りて茹る。玉葱は縦に二ツに切り小口から粗目に刻みバターにて色附く位に炒めて置く。 ホワイトソースを作り野菜を和へて温い中に供す。
		玉葱	500	7	8.5	0.5	40.0		+	++	205	
		青豆	100	1	5.4	0.5	10.0			++	68	
		蒲菜	500	15	104.0	0.5	31.0				560	
		メリケン粉	100	2	10.9	1.1	71.0				346	
		牛乳	800	16	28.0	34.0		+++	++	+	560	
		バター	50		0.4	41.0	0.3	++	+		392	
		玉菜	2000	10	57.0	4.0	160.0	++	+	+++	963	
		油										
		白米	1750	33	56.0	13.9	133.0				6136	
計			86	280.0	96.0	579.0				9830		
合計			237	726.0	240.0	1000.0				25201		



朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C		
朝	白飯 味噌汁 煮附 おろし 香物	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	味噌汁=茄子は皮の まゝで半月形に切 り汁の中に入れて 煮る。 煮附=さゝげは、つ るを取り、(これは 餘り大きくならぬ ものを用ひる。)砂糖 、醤油にて味を つける。 おろし=大根は皮の 附いたまゝでよく 洗ひおろし金でお ろし醤油をかけて 食す。		
		味噌	200	4	21.4	12.0	38.4	-	-	-	356			
		茄子	200	5	2.0	0.2	6.2	-	-	±	36			
		さゝげ	500	5	100.5	8.0	215.0				1360			
		大根	1000	10	7.0	37.0		±	±	≡	180			
食	計	澤庵漬	400	3	5.6	0.4	24.0	-	-	?	124			
		計		72	134.1	59.1	1252.6				6336			
		晝	白飯 ぬた 若布 葱 胡麻和 香物	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	ぬた=烏賊はさしみの時の 如く中の腸をきれいに取 り、これは3cm位の長さ のほそいものに切つて煎 漬にして、若布も2cm位 の大きさに切り、一方味 噌、砂糖、酢にて分量は 人数にたりのわけのもの にて三つを鉢に入れてよ くまぜ、その中に烏賊、 若布と葱をみじん切り 入れる。 胡麻和=さゝげはつるを取 り3cm位に切り鹽を少 量入れた熱湯で茹で上げ 胡麻は搗鉢ですつて砂糖 醤油にて味をつけ、さ げをまぜる。
				烏賊	1000	10	191.0	6.0					840	
				若布	200	3	23.2	0.6	75.6				410	
葱	200			2	3.2	0.4	8.8	++	++	++	52			
さゝげ	1000			10	201.0	16.0	430.0				2720			
食	計	胡麻(黒)	500	8	98.5	221.0	88.0				2284			
		胡瓜	400	3	3.6	8.0					52			
		計		81	530.1	253.5	1571.4				10736			
		夕	白飯 田樂 しぎや 清汁 ねぎ 油揚 香物	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	田樂=あゆの腹を取り、 くしにさして、焼ながら 味噌をつけてこんがりと やく。 味噌は山椒味噌(酒、砂 糖、味噌)をつくる しぎやき=茄子を輪切りに しフライパンに油をしき 両面を焼きおろしをつけ 醤油にて食す。 清汁=さうめんをゆで一方 清汁をつくり、油揚を2 cm位の長方形に切り煮 はみじんに切り、さうめ ん、油揚、葱を入れて碗 にもり食す。
				あゆ	1000	80	17.7	1.9					900	
味噌	400			6	42.8	24.0	76.8				712			
茄子	400			10	4.0	0.4	12.4	-	-	±	144			
さうめん	500			10	42.5	3.5	349.0				1555			
食	計	ねぎ	180	2	0.29	0.04	7.79	++	++	++	4.7			
		油揚	200	5	44.0	37.4	1.0				532			
		キャベジ	400	3	11.2	0.8	32.4				188			
		計		161	172.1	69.5	1448.4				8415.7			
		合 計		314	836.3	382.1	4272.4				25537.7			

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C		
朝	2、 胡瓜 の 味 噌 汁	味噌	500	8.3	63.0	18.0	90.0	-	-	-	787.6			
		茄子	400	0.6	4.0	0.4	12.4	-	-	±	76.0			
		麸	50	3	13.0	0.25	16.1	±	±	-	180			
		胡瓜(漬物)	400	0.6	3.6	0.4	8.0	-	-	±	52.0			
		胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952			
食	計	計		59.9	237.6	43.1	1906.5				8047.6			
		晝	2、 南 瓜 と 切 昆 布 の 煮 附 け	挽肉(牛)	250	43	51.5	14.0	1.7	+	++	±	340.0	1.砂糖、水(適宜)鹽 を鍋に煮立て醤油 を加へ更に煮立つ た時挽肉をぎつと 煮る。 此の煮汁で洗つて 4cm位に切つてお いた切昆布と洗つ て2cm角位に切つ ておいた南瓜とを 投入し煮込む。 深皿に南瓜と切昆 布とを盛り上から 始め煮ておいた肉 そぼろを振かける 2.トマトは洗つて 5mm厚位の輪切 りとなし鹽をふり かけて供す。
				南瓜	2000	3.2	14.0	2.0	122.0	+	+	+	580	
				昆布	100	4	6.6	0.9	43.7				215	
				醤油	50	2	4.4		2.5				28	
鹽	少々													
食	計	砂糖	100	3.4			95.2				380.0			
		トマト	500	4	5.0	1.0	20.0	++	≡	≡	110.0			
		鹽	少々	0.01										
		胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952			
		計		105.8	235.5	41.9	2065.1				9605.0			
夕	2、 梅 瓜 の 干 酢 湯 味 噌 汁	烏賊	600	20	114.6	3.6		+	+	±	504	1.烏賊は腸を出し洗 つて背を開き皮を むき3cm四方位に うすく斜めにそぎ とり熱湯をぎつと くぐらせ水に浸し て冷ます。脚も2cm 長さに切つて同様 にする。紫蘇は洗 つて細切となし水 晒しをしてをく。 胡瓜は洗つてうす く輪切りとなし、 しばらく鹽水に浸 して後水を切る以 上三種を刺身様に 盛付け生姜汁の入 った酢味噌を添る		
		胡瓜(鹽)	600	5.4	5.4	0.6	1.2	±	+	++?	78			
		紫蘇	大10枚											
		味噌	200	3.5	24.6	7.2	36.0	-	-	-	316			
		砂糖	50	1.7			47.0				190			
食	計	酢	大匙5	0.5										
		生姜汁	大匙5	0.5										
		梅干	10ヶ					-	-	-				
		胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952			
		計		77.8	298.6	35.4	1864.2				9040			
合 計		243.5	771.7	120.4	5835.8				26692.6					

朝夕 調理 名	料理 名	食品 名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C		
朝	食	茄子	500	4.1	5.0	0.5	15.5	-	-	±	90	味噌汁 1. 茄子を縦に二つに切り更に小口から7mm厚に切る油揚げは短冊形に切る 2. 熱湯に煮干粉を入れ一煮立させ泡をすくひ取り味噌を入れる。 3. この中に油揚げ、茄子を入れて煮る。 卵の花いり 1. 葱、人参などミチン切りとする。 2. 鍋に油をひき卵花と共にいため味噌する。		
		油揚	50	2.1	11.0	9.35	0.25				133			
		味噌	300	5.1	36.9	10.8	54.0				474			
		煮干粉	50	1.4	10.2	8.0					50			
		卵の花いり	1000	2.2	46.0	23.3	75.0				700			
		葱	100	0.3	1.6	0.2	4.4	++	++	++	26			
		人参	150	1.5	1.95	0.6	11.1	++	++	++	59			
		赤ザラメ	50	1.6	0.2	0.22	50.2				200			
		醬油	200	7.6	15.6		10.0				104			
		油	50	5		50.0					465			
胡瓜淺漬	500	5	4.5	0.5	10.0	±	+	++?	65					
計			31.4	132.8	103.5	210.5				2233				
晝	食	小鯖	700	0.7	147.7	34.3			+		924	船場汁 1. 鯖を強目の鹽をしておき、 2. 鍋に昆布をざつと洗って敷き、 3. 織切りにした大根とざつと水洗した鯖を入れ水を加へ初め強火で段々火を強くして煮る。 茄子のトマト煮 1. 茄子と人参を縦切りとする。 2. 熱湯の中にトマトを入れて皮をむき之を細く切つたものと共に煮る軟くなつたら鹽味をつけメリケン粉の水ときしたものをいれる。		
		大根	200	0.5	1.4		7.4	±	±	++	36			
		昆布、だし												
		茄子	900	6.5	9.0	0.9	27.9	-	-	±	162			
		トマト	500	3	5.0	1.0	20.0				110			
		メリケン粉	100	0.02	10.9	1.1	71.0				349			
		人参	150	1.5	19.5	0.6	11.1	++	++	++	584			
		胡瓜淺漬	500	5	4.5	0.5	10.0	±	+	++?	65			
		計			17.3	198.0	38.4	147.4					2230	
		夕	食	焼身(小鯖)	400	0.4	84.4	8.7			+			528
ジャガ芋	1500			9.3	22.5	0.5	96.0	+	+	+	1290			
メリケン粉	500			0.1	58.0	8.0	367.0	±	±	±	1815			
パン粉	100			4	11.9	0.55	74.0		+		350			
油	40			1.5		40.0					372			
玉子	200			12	26.4	21.4	3.6	++	++	?	322			
胡瓜淺漬	500			5	4.5	0.5	10.0	±	+	++?	65			
計					32.3	207.7	79.7	550.6				4742		
合 計					81	538.4	221.5	908.5				9205	煮干粉は煮干をゆり温いうちに一鉢でする。カルシウム分利用の爲なり。夏季は鹽を加へておく。	
						333.0						16170		
				871.4						25375				

朝夕 調理 名	料理 名	食品 名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法				
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C			
朝	食	白飯	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	味噌汁=若布は充分に洗ひ豆腐は賽目形に何時もの通りにいたします。 刺身=烏賊は腹を割き腸をきれいにだし皮をむき、足も取りきれいに水洗して背を半分に切り小口から、ほそく切つて大根おろしに醬油をして食す。 茄子やき=茄子の大きいところを用意します。茄子のへたのところをわづか取り、その切口に鹽をせせ端の端に立て、ほどやきに皮がしわになり、やわらかになつたなれば皮を去り算木形に切り、ソースをかけていただきます。 烏賊丸やき=朝のやうに腹腸を去り丸のまま、三十分位鹽につけておきましてやいて食す。			
		味噌汁	200	4	21.4	12.0	38.4	-	-	-	356				
		若布	300	3	49.8	0.9	123.4				615				
		豆腐	400	5	25.4	12.0	4.4	-	±	-	236				
		刺身	3000	30	573.0	18.0					2520				
		大根おろし	400	2	2.8		14.8	±	±	++	72				
		香物	400	3	3.6	0.1	8.0	±	+	++	52				
		計			92	685.6	44.5	1158.0					8159		
		晝	食	白飯	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-		-	4380	帆立フライ=帆立をきれいに洗ひまんなより半分になり、よくたき鹽、胡椒をふりかけメリケン粉をまぶし、卵をつけ、パン粉を少しはかりつけ、油を熱立て、ある中に入れてあける。 附合せキャベツの鹽切にしたものをつけ、ソースをかけて食す。 三杯酢=胡瓜の皮を去り半分縦に切り中の種を取りきざみ鹽のみし、一方三杯酢をつくりその中に入れていたたくシツがありますれば細かにしてかけていたたくと風味があります。
				茄子焼	400	5	4.0	0.4	12.1	-	-		±	72	
烏賊	3000			30	573.0	18.0					2520				
香物	400			3	3.6	0.1	8.0	±	+	++	52				
計					83	590.2	20.0	117.0				7492			
夕	食			白飯	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	帆立フライ=帆立をきれいに洗ひまんなより半分になり、よくたき鹽、胡椒をふりかけメリケン粉をまぶし、卵をつけ、パン粉を少しはかりつけ、油を熱立て、ある中に入れてあける。 附合せキャベツの鹽切にしたものをつけ、ソースをかけて食す。 三杯酢=胡瓜の皮を去り半分縦に切り中の種を取りきざみ鹽のみし、一方三杯酢をつくりその中に入れていたたくシツがありますれば細かにしてかけていたたくと風味があります。	
				フライ	750	50	108.7	13.8	0.9				4110		
				メリケン粉	300	10	32.1	3.3	224.1				1080		
				卵	160	6	21.8	17.1	2.8	++	++	?	258.0		
				キャベツ	200	3	5.8	0.4	16.4	++	+	++	94		
		三杯酢	750	5	68.5	7.5	15.0				98				
		香物	400	3	3.6	0.1	8.0	±	+	++?	52				
		計			113	250.1	43.6	1228.2				10020			
		合 計			288	1525.9	108.1	2503.2				25671			

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素			熱量			調理法		
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量	
朝	味噌汁	味噌	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	495		
		葱	400	0.6	7.2	0.8	17.6	++	++	++	104		
		白菜	1500	2	19.5	1.5	1.5				105		
		花かつ油	3										
		白米	2000	34	132.7	6.0	1440.0	-	-	-	6520		
計			44.6	205.6	26.0	1493.3				7224			
昼	鯛のつみ入れ	鯛	500	2	107.0	33.5					75.0	鯛のつみ入れ 鯛の頭と腸を除き、骨をぬいて、肉の部分ですり鉢でよくすりつぶす。これに玉子、食鹽を加へて味を整へておく。 次に煮出汁をつくり味噌を加へてけたならば火を強くして鯛のすり身の杓子のやうなものに取つて、箸でつまみ入れ、葱を入れ落し蓋にしてしばらく煮る。葱を筒切にしてその中に入れ火をとめる。	
		卵	100	5	13.0	11.2	2.2	++	++	?	160		
		葱	0.1										
	野菜の煮附	味噌	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	495		
		里芋	2000	15	22.4	1.2	210.0				834.6		
		莢豌豆	4000	3	26.4	2.0	49.6	+	++	-	332.0		
	米飯	調味料(醤油砂糖)	5										
		白米	2000	34	132.7	6.0	1440.0	-	-	-	6520		
		計			69.1	347.7	71.6	1736.0					8422.6
		計			69.1	347.7	71.6	1736.0					8422.6
夕	鮭の切身	鮭の切身	1000	70	171.0	45.0					1120	生姜焼 鮭の切り身は生姜を下して醤油と混ぜたものの中につけ、後焼いて供す。 茄子の辛子和へ 茄子を二つに切り、水に浸して灰汁を抜いておく。味噌は濃しておく。青紫蘇を糸の様に切り水に晒して置き、茄子を蒸籠に入れて軟かに蒸し取出して布巾に包んで軽く押しつけ水分をとり去り刺身の如くして適宜に切つて皿に盛り若干の水と酢、味噌、砂糖、味の素にて酢味噌を作り、これにて味をつけ辛子和へ青紫蘇を添へて供す。	
		生姜	1										
		醤油	3										
	茄子のからし	茄子	1000	3	10.0	1.0	31.0				180		
		辛子、砂糖、味噌、味の素	5										
	米飯	白米	2000	34	132.7	6.0	1440.0	-	-	-	6520		
		卵	200	10	26.0	22.4	4.4	++	++	?	232		
		莢豌豆	400	1	26.4	2.0	49.6	+	++	-	332		
	清汁	ソーメン	300	3	25.5	2.1	197.6				933		
		清汁	1										
計				131	389.6	72.5	1722.6				9317		
合	計			245.9	942.9	170.1	4951.9				24963.6		

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素			熱量			調理法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量
朝	味噌汁	玉葱	1100	5.8	18.7	1.1	88.0	±	+	++	451	味噌汁 1. 白ゴマを炒つて搗鉢ですり味噌を加へ煮干粉の出汁で味噌汁仕立をなす 2. 玉葱は縦切りにして入れる餘り煮すぎぬこと。
		味噌	300	5.1	36.9	10.8	54.0				474.0	
		煮干粉	50	1.4	10.2	8.0					50.0	
		白ゴマ	30	0.8	0.68	15.5	0.78				184.8	
		バター	5	1.2	0.04	4.18	0.03	++	+	±	40.0	
		玉子	150	9	19.8	16.05	2.7	++	++	?	240	
		鯛味醂干	200	6	56.2	1.11	7.25				612	
		梅漬	150	5	0.15	0.3	13.4				58.5	
計				33.3	142.7	57.0	166.2			2110.3		
昼	筋子	筋子	500	46.2	59.4	144.9		++			1125	酢物 1. キウリの皮の軟いものはそのまま用ふる。固いものは皮をむき小口から薄打にする。 2. トマトは5mm厚位に切りキウリと共に鹽水に浸し水をキャベツ酢につける 3. 二杯酢を作り、胡瓜、トマトを配合よくもり合はす フライドポテト 1. ジャガ芋の皮をとり長さ4.5cm、巾1.5cmの拍子木形に切り油で揚げる。 2. キャベツを縦に切り附合す。
		麩	15	5	4.5	0.08	4.83	±	+	++?	37.5	
		トマト	300	2	3.0	0.6	12.0	++	++	++	66	
	胡瓜酢	胡瓜	200	10	1.8	0.2	4.0	±	+	++?	26	
		酢	150	5.7			1.8				7.5	
	フライドポテト	砂糖	30	2			30.0				120	
		ジャガ芋	1000	6.2	15.0	1.0	192.0	+	+	+	860	
	織キャベツ	キャベツ	500	1.7	14.5	1.0	17.0	++	+	++	235	
		油	40	1.5		40.0					372	
	計	澤庵	300	3	4.2	0.3	18.0				93	
計				83.3	102.4	188.5	284.8			2942		
夕	鮭刺身	マグロ	1000	40	171.0	45.0		++			1120	茄子油炒り 1. 茄子を亂切りとし 2. フライパンに油を入れ熱した中へ入れてよくいため、 3. 醤油、砂糖で味附する。
		醤油	50	1.9	3.9		2.5				26	
		生姜	10	1	0.2	0.11	0.5				3	
	茄子油	大根	200	0.4	1.4		7.4	±	±	++	36	
		茄子	800	8	8.0	8.0	3.0	-	-	±	144	
	計	油	250	9.1		100.0					2325	
		砂糖	100	4			100.0				400	
		醤油	160	6	12.5		8.0				83.2	
	計	澤庵	300	3	4.2	0.3	18.0				93	
		計			73.4	201.2	153.1	121.4			4230.2	
合	計	副食	189.9	446.3						9282	煮干粉は煮干をゆり温いうちに搗鉢でする。カルシウム分利用の爲なり。夏季は鹽を加へておく。	
		主食		333.0						16170		
		合計		779.3						25452.5		

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	菜 養 素			熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素			
朝	味噌汁 大豆のみそ汁	らど	400	2	4.4	0.4	10.0		64	1.らどを一度ゆでこぼしおろし、大根と共に適宜に切りみそ汁の實とす。煮干にてだしを取る。2.牛蒡をさしがきとなし、大豆は二時間程前に水洗して炭に上げおき、二つを油にて炒め柔らかくなりたる時にさとうにて味つける。
		大根	500	1	3.0		18.5	± ± ±	60	
		みそ	300	4	38.0	10.8	54.0		490	
		煮干	20	1.5	11.7	0.8			56	
		大豆	50	0.2	20.0	9.0	14.0	++ ++ -	210	
		みそ(赤)	80	1	10.1	13.0	3.6		130	
		牛蒡	50	1	0.6	0.5	15.0	++ ++ ++	70	
		油	40	2		40.0	370.0		370	
計			12.7	87.8	385.0	152.1		1440		
晝	蕎、油揚の煮附	蕎	500	1.5	3.0		11.5		65	油にて蕎と葉とを適宜の大きさにきりて炒め、その中に油揚をきりて入れ、煮干を入れて水を加へて煮砂糖、醤油にて味つけなす。
		油揚	300	30	64.0	56.1	2.5		1010	
		蕎葉	500		7.0	15.0	0.6		80	
		煮干	20	1.5	12.0	0.8			60	
		油	40	4		40.0			280	
計			37.1	86.0	111.9	14.6		1495		
夕	胡瓜の南ぼろ煮飯 胡麻油、蕎の清汁	新巻	300	14	57.0	26.5			380	1.新巻は焼き肉のみはぐしよく摺り、鍋に入れかう炒をなし、或程度迄水分を除き鮭のそぼろとなす。2.美輪豆は斜に横切となし油揚は五分巾の短冊切となし人参は5枚の横切となす以上の三品を胡麻油で炒り、さとう、鹽、醤油にて味附し御飯にまぜ皿に盛る。3.胡瓜は油で一寸いたため砂糖、醤油、辛子と共に煮附ける。4.胡麻油は小口より薄くきり胡麻油とす。5.馬鈴薯を細し器にて下し布巾にて水を切り絞りたんごとにして湯鹽水にて茹でトロ、昆布と共に鍋に盛り清汁を入れる。
		油揚	200	20	42.0	37.0	1.6		600	
		英にんどう	300	2	19.8	1.5	37.6	+ ++ -	100	
		人参	300	1	3.0	12.0	22.2		80	
		胡麻油	50	5		55.0			550	
		茄子	1000	3.5	10.0	1.0	31.0	- - ±	180	
		胡瓜	600	2	0.4	0.6	12.0	± + ++?	70	
		黒胡麻	100	6	20.0	44.2	19.4		170	
馬鈴薯	400	2	0.8	0.4	76.8	+ + +	320			
計			55.5	153.8	178.2	200.2		2450		
合 計			105.3	327.6	675.1	366.9		5385		

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	菜 養 素			熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素			
朝	味噌汁 胡瓜のみ	大根	500	0.5	3.5		18.5	± ± ±	90	
		味噌	300	5	46.2	17.7	34.2	- - -	495	
		胡瓜	300	2	2.7	0.3	6.0	± + ++?	39	
		調味料(酢、鹽、砂糖)	5							
		海苔(のみり)	4							
		米飯	白米	2000	34	132.7	6.0	1440.0	- - -	
計			50.5	185.1	24.0	1498.7		7144		
晝	野菜のフレンチフライ	茄子	800	3	8.0	0.8	24.8	- - ±	144	野菜のフレンチフライ 茄子を厚さ三、四分位の銀杏に切る。次に南瓜を適宜の大きさに切る。これにメリケン粉をつけ玉子に浸しパン粉をまぶして胡麻油の中であける。野菜を適宜よく盛り合せトマトケチャップでもウオスターソースでも好みのソースを添へてすゝめる。香味にグリーンピースを用ふとよし。蒲鉾と大根下し 大根おろしに乾海老を加へて三杯酢で味をつけ蒲鉾と盛り合はす。
		南瓜	50	2	0.3	0.05	3.05	+ + +	14.5	
		メリケン粉	60	2	0.65	0.12	4.26	± ± ±	214.2	
		卵	100	5	13.2	10.7	1.8	± ± ± ?	161	
		パン粉	100	8						
		油	100	39					930	
		蒲鉾	1000	5	20.9	100.0	62.0		1120	
		乾海老	50	4	8.0	0.5			43.5	
計			108	363.8	118.2	1535.9		9147.2		
夕	鯖の黄味酢かけ	鯖	800	20	168.8	39.2		+ + ±	1056	鯖の黄味酢かけ 鯖を一炊に下し薄鹽をして三十分おき更に生姜をきざみ込んだ酢に浸して二、三十分そのまゝおきとり出して切り身にしこれを蒸器に入れて蒸し卵黄酢をかけてすゝめる。卵黄味酢 メリケン粉に少量の水を加へて弱火にかけ、かきまわしながら煮て酢を加へる。適宜のところ火より下して卵黄を手早くまぜ合はす。卵とち汁 清汁をつくり三ツ葉を入れ一沸さして卵をひく。
		生姜	2							
		酢	8							
		卵黄	10							
		卵とち汁	メリケン粉	2						
		卵	200	9	26.4	9.2	3.6	++ ++ ?	322	
計			95	327.9	54.4	1443.6		7898		
合 計			253.5	876.8	196.6	4478.2		24189.2		

朝夕 書	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量	調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素				
朝	大根味噌汁 牛乳かけ 香のもの	大 根	400	2	2.0		14.8	± ± 卅	72	1. 大根はよく洗ひ皮 附のまゝ、織切にし ます。 2. 若芽は水につけ2 粒位に切ります。 3. 鍋に水を入れ大根 と若芽を入れ煮干 粉と味噌を入れまぜ 4. フレックを鹽水に て洗ひ更に水で洗 つて皿に盛り砂糖 と牛乳をかけます	
		若 芽	100	6	11.6	0.3	37.8				205
		煮 干 粉	20	1	11.7	0.8					60
		味 噌	300	6	32.4	18.0	57.6	- - -			534
		フレック	500	20	5.0		35.0	- ++ ++			195
		牛 乳	500	7	19.5	19.0	24.5	+++ ++ +			350
		砂 糖 漬 物	110	5			102.3				409
計			47	82.2	38.1	272.0			1825		
書	トマトとキャベツのサラダ 香のもの	胡 瓜	1500	15	13.5	1.5	30.0	± + ++?	195	1. 胡瓜の皮を剥き2粒位に 輪切にし種子をぬいてお きます。 2. 鮭はたいて鹽味を付け 胡瓜につめて水蒸し軟か に成れば砂糖と醬油にて 味を付けます上からくづ 飯をかけます。 3. キャベツを細く切り鹽を 振り軟かになれば水洗し て水気を切ります。 4. トマトは熱湯を通して輪 切にします。 5. 酢オイルを同量と鹽と胡 瓜少々にフレンチソース を作りトマト及キャベツ の上からかけます。	
		鮭	340	18	63.9	41.8					649
		片栗粉	50	1			40.0	++ +++ ++			170
		ト マ ト	500	5	5.0	1.0	20.0	++ + +++			110
		キャベツ	300	3	8.5	0.6	24.6				141
		オ イ ル	83	15			82.0				760
		酢 漬 物									
計			57	90.9	126.9	114.6			2025		
夕	大根と甘藷天婦羅 香のもの	大 餅	500	60	96.0	25.0				415	1. 大餅は薄い切身に 作ります。 2. 甘藷は斜に薄く切 ります。 3. 麥粉を水にて溶い て衣を作り大餅と 甘藷に附けて油で 揚げます。 4. 茄子を縦二つに切 り茹で、絞り刺身 に作ります。 5. 味噌を振り砂糖と 酢にて味を整へて 酢味噌を作り刺身 に添へます。
		甘 藷	1200	14	16.0	2.4	345.0	+ ++ +		1512	
		麥 粉	200	6	21.8	2.2	142.0	± ± ±		692	
		油	80	10			59.0			530	
		大 根	300	1	2.0		11.1	± ± 卅		54	
		茄 子	1000	10	10.0	1.0	31.0	- - ±		180	
		味 噌	300	6	32.4	18.0	57.6	- - -		534	
酢 漬 物											
計			107	178.2	85.1	586.7			3917		
合	計		261	351.3	250.1	662.8			7767		

朝夕 書	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	養 養 素			熱 量	調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素				
朝	茄子、 キャベツの 煎煮味噌汁	茄 子	500	3	5.0	0.5	15.5	- - ±	90	1. 茄子とキャベツを 適當に切り沸騰水 に煮干と共に入れ 共にみそを入れる 2. 大豆は二時間程前 に水洗し箆に上げ おく。 それと大根を銀杏 形にきりたるもの を油にてよく炒め 砂糖、醬油にて味 付けし小鉢にもる	
		キャベツ	300	1	8.7	0.6	24.6	++ +	141		
		赤味噌	300	4	37.8	10.8	54.0		490		
		大 根	500	1	3.5		18.5	± ± 卅	90		
		大 豆	100	0.5	34.7	18.0	27.7	++ ++ -	423		
		油	40	2			40.0		370		
		煮 干	20	1.6	11.6	0.8			56		
計				13.1	99.4	70.7	140.3		1660		
書	鹽鮭の シチュー	鹽 鮭	150	7	28.2	6.9				277	1. 大根馬鈴薯は適宜 にきりて炒め(油 にて)鹽鮭の細切 (頭骨も利用)を加 へ湯を加へ、大豆 の茹でたものを入 れ充分煮込む。 2. 蕪草は適宜にき りて加へ最後に水 溶きしたメリケン 粉を加へ汁をドロ リとさせる。
		大 豆	100	0.5	40.0	18.0	27.7			423	
		馬鈴薯	400	2	8.0	0.4	76.8	+ + +		344	
		大 根	400	1	2.0		14.8	± ± 卅		72	
		蕪 草	300	1.5	6.0	0.9	5.1	+++ ++ ++		57	
		メリケン粉	80	6	9.5	60.6	0.8			296	
		油	30	1.5			30.0			28	
計				19.5	93.7	116.8	153.2		1497		
夕	胡瓜の ホワイト ソース和 みそ汁	新 卷	400	16	73.0	12.4				510	1. 新巻をゆで、又蕪 草もぎつと茹で おく、そして適當 にきりメリケン粉 牛乳、バターにて ホワイトソースを 作り新巻の煮汁に てゆるめる。 その中へパン蕪草 を加へ血に新巻 をもりてその上に 體裁よくかける。 胡瓜を小口よりき り、鹽にて一寸も みそへる。 2. 赤味噌にて汁を作 りさしげを實にし て味噌汁を作る。
		蕪 草	300	2	6.0	0.9	5.1	+++ ++ ++		45	
		食パン	50	2	5.0		27.0			1.30	
		メリケン粉	100	7	12.0	1.1	71.0			370	
		牛 乳	300	6	10.0	11.4	14.7	+++ ++ +		270	
		バ タ ー	60	15			39.0	++ + ±		490	
		胡 瓜	300	1	2.0	0.3	6.0			39	
さしげ(未熟)	300	4	11.5	1.0	12.0			1.05			
赤 み そ	300	4	38.0	10.8	54.0			460			
計				57	160.5	82.2	254.8		2419		
合	計			89.6	353.6	269.7	547.3		5576		



朝夕ノ種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素			熱			調理法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量
朝	321、味噌汁、胡瓜の實、林檎卸し和へヤキフ及卵入	味噌	500	9	77.0	29.5	57.0	-	-	-	825	1. 味噌汁、胡瓜の實 2. 林檎を卸し直に酢、砂糖、鹽にて良い味にしたるものに入れること色を白くするため、それにヤキフ薄焼き卵を織切りとして入れて進める。 3. 蔞の佃煮 醤油、砂糖にて煮詰めたるもの。
		胡瓜	500	10	4.5	0.5	10.0	-	-	±	65	
		林檎	500	6	1.5		44.5	+	+	+	190	
		ヤキフ	500	15	127.0	5.0	127.0	-	-	-	1700	
		卵	500	35	66.0	53.5	9.0	+	+	?	805	
		蔞	500	10	2.0		13.5	-	-	±	65	
計			85	278.0	88.5	261.0				3650		
晝	321、サ、ギ、卵、胡麻、鯉、うど、椎茸	サ、ギ	500	8	18.5	1.0	19.0	-	-	+	165	1. サ、ギをざつと燻て卵を薄焼きにして、胡麻和へとなす。 2. オヒヤウを鹽焼きにして、二切となし卵白を泡立て、紅白となし切身の上にかける。 3. 吸物を作り椎茸、うどの織切りを入れて進める。
		卵	500	35	66.0	53.5	9.0	+	+	?	805	
		胡麻	500	15	93.5	221.0	97.0	-	-	-	2855	
		鯉	500	60	96.0	2.5		+	+	±	415	
		うど	500	15	5.5	0.5	12.5	+	+	+	80	
		椎茸	500	50	53.0	8.5	338.5	-	-	-	170.5	
計			183	342.5	287.0	476.0				4495		
夕	321、馬鈴薯、干鰯、葱、卵、オヒヤウ、菠薐草	馬鈴薯	500	8	7.5	0.5	96.0	+	+	+	430	1. 馬鈴薯を燻てつぶし干鰯を水につけてこまかに手にてきき、馬鈴薯の中に入れてメリケン粉をまぶし卵の中に入れてパン粉をつけて油にて揚げる。 2. 葱を薄味にて煮て卵にてとち進める。 3. 吸物 鯉及菠薐草、ミヤウガを青味として進める。
		干鰯	500	12	93.0	1.0		+	-	-	390	
		葱	500	15	18.5	1.0	19.0	+	+	+	165	
		卵	500	35	66.0	53.5	9.0	+	+	?	805	
		オヒヤウ	500	60	98.5	221.0		+	+	±	415	
		菠薐草	500	8	11.5	1.5	8.5	+	+	+	95	
計			137	295.0	278.5	132.5				2300		
合	計		405	915.5	654.0	869.5				10445		

朝夕ノ種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素			熱			調理法	
					蛋白質	脂肪	含水炭素	A	B	C		量
朝	21、きやべつ、みづ菜油、油揚味噌汁	味噌	350	6.5	43.0	12.6	16.0				553	
		きやべつ	1000	5	29.0	2.0	82.0	+	+	+	470	
		油揚	200	6	44.0	37.4	1.0				532	
		みづ菜	200	4	6.3	0.6					33	
		油	20	1		20.0					180	
		計			22.5	117.3	72.6	99.0				
晝	21、煮附、胡麻鹽漬	ホタテ	200	20	22.0	1.0	6.0				160	油でいためて煮る
		馬鈴薯	500	2.5	7.5	0.5	96.0	+	+	+	430	
		油揚	200	6	44.0	37.4	1.0				532	
		豆(サヤ共)	500	5	11.5	1.0	12.0	+	+	+	105	
		油	300	3	2.7	0.3	6.0	±	+	+	39	
		胡瓜	50	2.5		50.0					450	
計			39	87.7	80.2	121.0				1716		
夕	21、煮附、あかぎ胡麻味噌あへ	鰯(生)	800	40	143.0	69.0					1240	煮附 茄子、鶏豆を油でいためて煮る。 味噌和 ごま味噌に油を入れる。 味噌の味不足の時は醤油を加へる。
		茄子	1000	6	10.0	1.0	31.0				180	
		鶏豆(サヤ共)	500	5	11.5	1.0	12.0	+	+	+	105	
		油	30	3		30.0					270	
		あかぎ	1000	野生+	8.0	2.0	2.0				150	
		黒ごま	100	0.5	19.7	44.2	19.4				571	
味噌	100	2	15.4	5.9	11.4				165			
油	50	2.5		50.0					450			
計			59	207.6	193.1	75.8				3131		
合	計		120.5	412.6	345.9	295.8				6615		

朝夕ノ 種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱 量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素			
朝	飯、味噌汁、胡瓜油炒り	無砂七分搗 適米	4950	92.4	383.4	549.0	3681.0	++	金額カロリー其の他計算に 加へず。 茄子は縦二つ切りとし更に縦0.5cm位に 切りて冷水に浸して 灰抜きをなし、別に 適宜の水を煮立て味 噌を加へて茄子を入 れて一沸しなして下 す。 胡瓜の皮を縦にむき 縦二つに切り小口切 りとなし少量の油と 共にいため油揚、煮 干粉等を加へて後醬 油、鹽にて味をつけ て供す。	
		茄子	500	5	5.0	0.5	16.0			+
		味噌	400	6.5	61.6	22.6	45.6			
		胡瓜	1500	5	14.0	1.5	30.0	±		++
		油揚	400	10	88.0	74.8	20.0			
		煮干粉	40		23.0					
		油	50	3		50.0				
香物	適宜									
計			29.5	191.6	149.4	111.6	1 1 3	2567		
晝	茄子しぎ焼、ポテトマッシュ	茄子	1000	10	10.0	1.0	31.0		±	茄子のウテナを切り 捨て縦に二つに切り て水にさらし置き、 良く水気を切つて鍋 に適宜の胡麻油を煮 立てた中に茄子を入 れて良くいため、漉 味噌を入れて砂糖煮 干粉を入れて加減 程良く煮込んだ頃火 より下し器に盛り抽 子等をふりかけて供 す。 馬鈴薯を煮て皮を去 り漉して梅干をきざ んだのを入れ鹽加減 をなし附合す。
		味噌	300	4.8	46.2	16.9	34.2			
		砂糖	100	4			100.0			
		胡麻油	70	4.5		70.0				
		馬鈴薯	750	3	112.5	7.5	144.0	+	++	
		梅干	少							
		砂糖	50	2			50.0			
計			28.3	168.7	95.4	359.2	1 1 1	2586		
夕	煮込みうどん	干うどん	500	2.4	59.5	3.0	320.0			熱湯に干うどんを入 れ一度茹で、湯を捨 て油揚、いんげんを 適宜に切りて加へ鹽 少量と醬油にて味を つける。
		油揚	400	10	88.0	74.8	20.0			
		英いんげん	200	1	7.0	0.4	7.5	++	++	
		鹽	50	少						
		醬油	少	少						
		お薬漬	適宜					+	+	
計			13.4	154.5	78.2	347.5	3 3 2	2710		
合	計		71.2	514.5	323.0	818.3	5 5 6	7863		

朝夕ノ 種類	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱 量	調理法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素			
朝	2、野菜類の味噌汁	味噌	1000	18	154.0	59.0	114.0	- - -	1650	1. 味噌汁サ、ゲの 賞。 2. 野菜類(大根、玉 葱、人参、胡瓜、 あげ)以上を縦切 りとなし玉葱、大 根、人参を油いり となしソースを掛 けて進める。
		サ、ゲ	1000	10	37.0	2.0	38.0	- - +	350	
		大根	1000	20	7.0		37.0	± ± ±	180	
		胡瓜	1000	20	9.0	1.0	20.0	- - ±	130	
		人参	1000	10	13.0	4.0	74.0	++ ++ ±	390	
計			78	22.0	66.0	283.0		2680		
晝	3、2、1、酢、茄子の味噌汁	茄子	1000	10	10.0	1.0	31.0	- - ±	180	1. 茄子を厚く輪切 となしラードにて 蒸し焼きとし味噌 に砂糖を入れショ ウガを摺り入れそ れをつけて進める 2. 酢を蒸し焼きに してトマトケチャ ップを附けて出す 附合せに馬鈴薯サ ラドを用ゆ。 3. 豚肉を大切のま 、燻て、薄く切り て皿に盛りトマト を飾りて進める。
		味噌	1000	18	154.0	59.0	114.0	- - -	1650	
		トマト	1000	12	10.0	2.0	40.0	++ ± ±	220	
		馬鈴薯	1000	30	15.0	1.0	192.0	- - -	860	
		豚肉	500	60	70.0	140.5		+ - -	1515	
計			130	259.0	203.5	377.0		4425		
夕	4、3、2、1、吸物、海老、カマボコ	鳥肉	1000	180	210.0			+ + +	860	1. 鳥肉を蒸してき きキヤベツを縦に 切り皿に盛り合せ てバセリを飾りて 進める、ソースを 用ゆ。 2. 酢を酢にし胡瓜 を桂むきとし、酢 につけて後酢を包 みて巻き間へチソ ンを入れて巻き酢 砂糖を加へたるも のを掛けて進める 3. 海老フライ 4. 吸物、カマボコ を縦切りしたるも のを入れたるにシ ャウガをあしらう
		キヤベツ	1000	6	25.0	3.0	46.0	++ + ±	320	
		胡瓜	1000	10	9.0	1.0	20.0	± + ++?	130	
		オヒヤウ(魚)	1000	120	192.0	5.0		+ + ±	830	
		海老	1000	100	190.0	10.0		- - -	870	
計			436	835.0	20.0	128.0		4130		
合	計		644	131.4	289.5	788.0		11235		



秋  
の  
部

期 夕 朝	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄 養 素			熱 量			調 理 法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量		
朝	味噌汁、揚物	わかめ	20	0.5	2.3	0.03	7.56				41.0	わかめは良く水洗ひして砂を去り適宜に切り水にしたして後味噌を加へ豆腐を入れる。 茄子はうすく皮をむき裸揚とす。		
		豆腐	1000	8	66.0	30.0	11.0		±		590.0			
		味噌	400	6.5	61.6	23.6	45.6				660.0			
		なす	500	5	5.0	0.5	16.0			±	90.0			
		胡麻油	100	6		10.0					930.0			
		香物	適宜											
計				26	134.9	154.0	80.2	1	1	2311.0				
昼	鯛の朝鮮焼	鯛	1000	10	214.0	67.0			++	+		1500.0	鯛を三枚に卸し酒、醤油に浸し胡麻を振りかけ油にてフライパンで焼く。 キャベツは細切りとし鹽を振りかけしばらく置いて水洗ひした後附合はせる。	
		胡麻	20		0.4	8.8	0.4					114.0		
		胡麻油	100	6		100.0						930.0		
		醤油	少量											
		キャベツ	500	2	15.0	1.0	41.0		++	+	卅	230.0		
		鹽	少											
計				18	229.4	186.8	41.4	4	2	3	2774.0			
夕	平民スチウ	鹽 鮭	400	30	104.0	12.0						540.0	鹽鮭は1.5cm位の角切りとし大根は太きせんに切る玉葱、馬鈴薯も荒き襖の目となす。油にて以上の材料をいため熱湯を加へて野菜の軽くなるまで煮て、鹽、胡椒にて味を付け、水溶きしたる小麦粉とせんに切りたる莢いんげんを加へて暫時煮て深皿にもり生姜の搾汁を加へる野菜の若漬を添へる	
		馬鈴薯	500	3	7.5	0.5	96.0		+	+	+	430.0		
		玉葱	300	4	5.0	0.3	24.0		±	+	++	120.0		
		大根	600	5	4.0		22.0		±	±	卅	110.0		
		小麦粉	50		5.0	0.2	35.0					172.5		
		油	100	6		100.0						930.0		
		莢いんげん	少							++	++	++		
		生姜	少											
香物	適當													
計				48	305.5	113.0	175.0	5	5	8	2302.5			
合	計			92	669.8	453.8	296.6	9	8	12	7387.5			

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C	
朝 食	煮味白 噌汁飯 豆(黒豆)	キャベツ	500	2	14.0		40.0	++	+	卅	235		
		油 揚	300	5	66.0	56.0					798		
		み そ	300	5	45.0	11.0	58.0				495		
		茄 子	少々										
		黒 豆	300	15	12.0	54.0	83.0	++	卅		1240		
		白 飯	1500	30	115.0	7.0	1135.0				5310		
		計			57	360.0	128.0	1316.0				8078	
晝 食	煮白 物飯	茄 子	1000	5	10.0		30.0				180	1. 茄子きしげは一口に食し得る程度の大きさに切る。 2. 馬鈴薯は1cm角に切る。 3. かまぼこも馬鈴薯と同様に切る。 4. アルミ鍋にバターを取りすべての野菜材料をいためるいためたならばひたひたの水を入れて柔らかく煮、砂糖、醤油にて調味をなす。	
		馬鈴薯	1000	6	15.0		190.0	+	+	+	860		
		きしげ	1000	8	37.0		38.0				330		
		焼かまぼこ	300	10	63.0		18.0				336		
											392		
		バター	50	1		42.0		++	+				
		白 飯	1500	30	115.0	7.0	1135.0				5310		
計			60	240.0	49.0	1411.0				7508			
夕 食	胡南白 瓜の トマト ミル クサ ラダ 煮	南 瓜	2000	10	14.0		120	+	+	+	580	1. 南瓜を3cm角に切る。 2. 玉葱は薄き輪切にする。 3. 鍋に南瓜と玉葱を入れかぶる程の水を加へ鹽茹にする。 4. 途中豚肉を加へる。 5. 南瓜が柔らかく煮えたならばメリケン粉を牛乳で溶いたものを加へどろりとさせ更に鹽胡椒で調味をなす。 6. 卵黄2個にてマヨネーズソースを作り胡瓜、トマトを和へる。 卵白は薄く焼きて細く刻み、サラダの中に入れる	
		玉 葱	300	2	5.0				+	++	123		
		豚 肉	300	30	42.0	84.0			+		957		
		牛 乳	400	6	14.0	15.0	16.0	卅	++		280		
		胡 瓜	500	5	5.0					++	65		
		ト マ ト	500	3	5.0				++	卅	卅		110
		卵(2個)	100	8	13.0	11.0			++	卅			166
		サラダオイル											
		白 米	2000	140	154.0	10.0	1514.0				7080		
計			104	252.0	120.0	1650.0				9461			
合 計			221	852.0	297.0	4377.0				25047			

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素			熱 量	調理法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素					
朝	平麦	卵	40	3	5.3	3.7		65	(一)ベーコンは薄切にしたものをフライパンにてざあとフライなす。其の脂肪にて卵一人前一ケツ、を黄味の漬れぬ様にフライなし鹽胡椒をふりかけて皿につける。 (二)オートミールは春の部と同法。 (三)ルバーブ(一名西洋ぶき)皮を剥ぎ2極位に切り十人前分に對しコップ一杯半位のきざら(砂糖)をまぜ十分程其まゝに置きて火にかけ十分位過て火よりおろし冷まして食パン等と共に食す。(果實の代用によろし)			
		ベーコン	40	3		4.0		100				
		オート平麦	100	1	9.3	1.0	73.0	+		+	±	310.0
		食パンにバター	110	4	8.0	5.0	53.0	±		±	-	270
		ルバーブ						+		++	+++	
トースト												
スチュールドルバーブ												
計			290	8	22.6	13.7	126.0		682.0			
晝	米飯	新巻の頭骨の部分	80	2						(一)道民ステーキ 新巻一尾の頭とあら、馬鈴薯五ケ、人参二本、玉葱二ケ、麥粒大匙四杯、牛乳二合(水にてもよろし)鹽、胡椒 ◎魚の頭を六つ位に切り骨つきの身はらの部分等の鹽を洗ひおとし水を加へて弱火にかけて三、四時間煮(上部に浮びし泡を摘み取り)骨が柔かくなり食用に適する様になりし時玉葱、人参を入れ少時間過て芋を入れ胡椒少し入れて鹽味を試み程よき加減になりし時メリケン粉を水溶きして入れて汁のあくを引く。(安價にしてカロリーに富む)		
		馬鈴薯	50	0.5	0.7		9.6	-	-		-	43
		人参	50	0.2	0.7	0.2	3.8	++	++		+++	19
		玉葱						±	+		++	
		米飯	200	4	7.0	1.0	64.6					350
計			280	6.7	17.4	1.2	78.0		412			
夕	肝臓のカツレツ	肝臓の肝臓	100	1	18.0	20.7		+++	++	±	263	(一)茄子のみどりや和へ茄子中位のもの八ケ、枝豆一コップ、鹽小匙一杯、味醂大匙二杯 ◎茄子は洗ひ滯を去り縦二つ切になし鹽湯にて五六分間茹で、炭にあげ水氣を斷つ、枝豆は茹で、皮を取り豆の薄皮を剥きて肉挽きにて挽き更に搗鉢にてよくすり鹽、味醂にて味をつけ茄子をさく様に細かくして和へる。
		玉蜀黍	100	0.5	10.4	4.3	70.4	++	++	+	362	
		麥粉、玉子、オイル等	2								200	
		茄子、枝豆	1	20.0	9.0	15.0					200	
		米飯	200	4	9.0	1.0	64.6				350	
計			403	13	57.4	35.0	150.0		1375			
合計			970	27.7	97.4	60.7	354.0		2469			

朝夕 種別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素			熱 量	調理法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素					
朝	焼味白海噌汁飯	玉葱	300	2	5.0		24.0	+	++	123		
		豆腐	400	5	26.0	12.0	4.0			236		
		みそ	300	5	45.0	11.0	58.0			495		
		茄子	少々									
		焼海苔	少々	5								
白米	1500	30	115.0	7.0	1135.0				5310			
計			47	191.0	30.0	1221.0			6164			
晝	煮白物飯	キャベツ	1000	4	28.0		80.0	++	+	+++	470	1. キャベツを縦切より稍太目に切つておく。 2. 人参はなるべく細い縦切。 3. かまぼこは適宜の大きさに切る。 4. キャベツ人参を柔らかく煮、砂糖、醬油にて調味をなしかまぼこを加へて一沸騰後火を消す。
		てんぷらかまぼこ	1000	20	66.0		60.0				860	
		人参	100	1	1.0		7.0	++	++	+++	39	
		白米	1500	30	115.0	7.0	1135.0				5310	
		計			55	210.0	7.0	1282.0			6679	
夕	茄子の縁そば和ぼろ餡掛	南瓜	2000	10	14.0		120.0	+	+	+	580	(a) 南瓜を3cm角、玉葱を薄き縦切となし鍋に入れひたひたの水を加へて鹽茹にしておく。 2. 別鍋に茄汁を取り砂糖、醬油にて調味をなし豚挽肉とグリーンピースを加へ最後に水溶片栗を加へてドロリとさせる。 3. 皿に南瓜を盛り上よりそぼろ餡をかける。 (b) 1. 茄子を0.3cm厚の半月形に切る。 油揚げは小さい縦切にし茄子と共に下煮をなし冷しておく。 2. 枝豆を柔らかく茹で搗鉢に實を取り出して搗り潰し砂糖鹽にて調味をなし此の中へ先に下煮をした茄子と油揚げを混合して和へる。
		玉葱	300	2	5.0		24.0	+	++		123	
		豚挽肉	300	30	42.0	84.0		+			957	
		青豆	100	5	5.0		12.0		++		68	
		茄子	500	3	5.0		15.0				90	
油揚げ	300	5	66.0	56.0					798			
枝豆	300	4	104.0	54.0	83.0	++	+++		1269			
白米	2000	40	154.0	10.0	1514.0				7080			
計			99	395.0	204.0	1768.0			10965			
合計			201	796.0	241.0	8271.0			23808			

朝夕ノ 表示	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱 量	調理法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C	
朝	味噌汁 飯(キヤベツ)	白米	1650	32	127.1	13.2	1267.2	-	-	-	5841	キヤベツ味噌汁 普通に味噌汁を仕 立て煮干粉をふり 入れ煮出汁をとり キヤベツの繊切を 入れ煮立つたらす ぐおろす。 南瓜煮附 南瓜は適宜に切り 煮出汁、砂糖、醬 油にて煮附ける。	
		赤味噌	400	6	42.8	24.0	768.0	-	-	-	712		
		キヤベツ	500	4	14.5	1.0	41.0	++	+	+++	235		
		煮干粉		1									90
		南瓜	1800	10	12.6	1.8	109.8	+	+	+	522		
計		4350	53	197.0	40.0	2186.0				7400			
晝	白米 飯味噌、でんがく	白米	1650	32	127.1	13.2	1267.2	-	-	-	5841	玉葱味噌でんがく 玉葱は煮立つた湯 で茹で大切にし 別に味噌に煮干粉 をふり入れ、砂糖 を加へて練り熱い 玉葱の上にかける	
		玉葱	2000	17	34.0	2.0	160.0	±	-	++	820		
		赤味噌	400	6	42.8	24.0	76.8	-	-	-	712		
		白砂糖	70		5.76		56.61				235.7		
		煮干粉	30	1							90		
計		56	209.6	39.2	1560.6				7638.7				
夕	白米 飯胡瓜、しそ鹽もみ	白米	1700	34	130.9	13.6	1305.6	-	-	-	6018	鱈丸揚げ 鱈は腸を出し丸の まゝ胡麻油で十分 位氣長に揚げる。 野菜はみな繊切と し油でいため煮汁 をたつぷり加へ砂 糖、醬油、酢にて味 をと、のへ、片栗 粉の水溶きを入れ とろりとさせ鱈の 丸揚げの上にかける。 胡瓜、しそ鹽もみ 胡瓜は種を出して 薄く小口切にしし そのみじん切とま ぜて鹽をふりてもむ	
		鱈	1500	10	321.0	100.5		+	+	±	2250		
		人参	250	1	3.25	1.0	18.5	++	++	+++	97.5		
		葱	100	2	1.6	0.2	4.4	++	++	+++	26.0		
		生姜	20	1	1.4	0.8	12.0				62.4		
		さや豆	200	3	7.4	0.4	7.6				66.0		
		片栗粉	60	1			48.42	-	-	-	194.6		
		油	100								928.6		
		馬鈴薯	400	2	6.0	0.4	76.8	+	+	+	344.0		
		胡瓜	650	6	5.85	0.65	13.0	±	+	+	84.5		
計		60	477.4	117.55	1486.3				10071.5				
合	計	169	884.0	196.8	5233.0				25170.2				

朝夕ノ 表示	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (銭)	栄養素					熱 量	調理法			
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C		
朝	味噌汁 昆布 煮豆 米飯	味噌汁	30	1	3.8	3.0	0.5				53	特記することなし。		
		昆布							++	+++	-			
		煮豆	30	0.5	5.8	6.0	8.8	++	+++	-	141			
		昆布	30	0.5	2.0	0.3	14.5				71			
		飯	240	5	7.6	1.0	64.6				350			
計		330	7	19.2	10.3	88.4				615				
晝	いんげん の バター 飯 トマト ライス	いんげん	70	1	2.5	1.0	43.2				212	(一) 隠元豆は青きもの、筋 をとり熱湯にて柔らかく茹 で、斜めに細かに切り鍋 にバター大匙二杯を溶かし てこれに入れ鍋をゆする 様にして鹽胡椒にて味を つける。 (二) トマトライス 冷飯の利用法 貝柱は八ヶ位水に浸して 柔らかくしバターにな す(鮭、鱈等の身にても よろし) 玉葱は繊切にしてバター にてゆめ次に冷飯を入れ貝 柱を加へてよく煎りトマ トソースを加へ鹽胡椒に て味をつける。		
		バター	10								78			
		飯	200	5	6.0	2.0	64.6				250			
		トマト							++	+++	+++			
		貝柱	30	3	5.0	2.0					50			
計		310	9	13.5	5.0	107.8				590				
夕	鮮魚 の刺身 鳥清汁 セロリ と海老 の酢 物	魚	75	10	15.2				+	+	±	63	(一) 刺身は魚の二色を つけ合はす。 (二) 清汁は昆布かつぶ しにて煮出汁を取 り鳥の柔かきを細 かに切りざあと茹 で、三葉をあしら います。 (三) セロリは筋をこそ げ取り海老は袋の まゝ茹で、後殻よ り出し頭と尾を去 り小間切にしてセ ロリは小口切にし て共に三杯酢にて 和へる。	
		鳥肉	30	5	7.3	2.0						73		
		セロリ								++	++	++		
		海老	50	2	9.5	0.5				+	±	+		43
		飯	240	5	7.6	1.0	64.6					350		
計		395	22	39.6	3.5	64.6				529				
合	計	1035	38	72.3	18.8	260.8				1734				