

朝夕 調理名	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 唐もろこし 汁 いため	胚芽米(一日分)	5000	100	385.0	40.0	3840.0	-	+	-	17700	2 唐もろこしはバタ いため。 1. 唐もろこしは焼 くかむすかして 實を取りはなす 2. 葱はこまかく切 り置く。 3. 鍋にバタを溶し 唐もろこし、葱 を入れていため 鹽で味をつける
	赤味噌(甘)	400	6	42.8	24.0	76.8				712	
	茄子	500	2	5.0	0.5	15.5	-	-	+	90	
	煮干粉	30	1	6.4	2.0					45	
	唐もろこし	200	2	19.0	7.0	133.4	+	+	+	690	
	葱	100	3	1.6	0.2	4.4	+	+	+	26	
	バタ	60	13	0.4	50.2	0.3	+	+	+	470	
計	唐食のみの計		27	75.2	83.9	230.4				2033	
晝 豚肉味噌 汁 附生トマト	豚肉	800	104	112.0	224.8		+	-	-	2552	1) 豚肉味噌汁 1. 味噌に酒、砂糖、醤油 少々入れてドロリとさせ 豚肉を半日位その中 へつけ置く。後取り出 して焼く。 2) マッシュドポテト 1. 馬鈴薯は丸のまま、皮 にし、湯を捨て、更に 火にかけ水気が切れて から裏漙する(つぶし てもよい) 2. 鍋にバタを入れ、つぶ れた馬鈴薯を入れて火 にかけながら焼く、最 後にせん切りキャベツ の鹽もみをまぜて、味 を調へ、火から下す。
	甘みそ	200	3	21.4	12.0	38.4				356	
	トマト(秋の末 ならばこの材料 なし)	500	3	5.0	1.0	20.0	+	+	+	110	
	馬鈴薯	1000	5	15.0	1.0	192.0	+	+	+	860	
	キャベツ	200	0.5	1.4	0.1	4.1	+	+	+	24	
	牛乳	100	3.5	3.5	3.8	4.9	+	+	+	70	
	バタ	50	11	0.4	41.9	0.2	+	+	+	392	
計		130	158.7	284.6	259.6				4364		
夕 鯛煮おろし	鯛	700	20	149.8	46.9		+	+	+	1050	1) 鯛煮おろし 1. 鯛は頭を取り開き骨を 取り除き、メリケン 粉にまぶし、煮立つ たラードの中でカラッ と揚げる。 2. 大根はおろして置く。 生薑も同様。 3. 鍋に煮出し汁を煮立て、 醤油、砂糖、酒でうす 味にして、大根おろし を入れて、少しく煮立 て、そこに揚けた鯛を 入れてザット煮立て、 下し熱いうちに皿に盛 る。 その上に生薑一つまる のせる。
	メリケン粉	30	0.5	3.2	0.3	21.3				104	
	ラード	150	10	0.4	148.5					1383	
	大根	300	1.5	2.1		11.1	+	+	+	54	
	生薑	50	2	3.0	2.0	30.0				156	
	材料草(つまみ 菜でもよい)	400	5	9.2	1.2	6.8	+	+	+	76	
	黒胡麻	60	3	11.8	26.4	7.8				342	
計		42	179.5	225.3	77.0				3165		
合 計		299	798.4	633.8	4407.0				27262		

朝夕 調理名	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 白味噌汁 (牛蒡)	白米	1650	32	127.1	13.2	1267.2	-	-	-	5841	牛蒡味噌汁 牛蒡はさゝがきと し暫く水につけて あくを抜き、分量 の水にて大體軟か くなるまで煮て、 味噌をこし入れ煮 干粉を加へ煮立つ たらおろす。 蒟蒻草お浸し 蒟蒻草は青茹でと し5程位に切り、 煎り胡麻をかける
	赤味噌	400	6	42.8	24.0	76.8	-	-	-	712	
	牛蒡	400	3	9.6	0.4	89.2	+	+	+	408	
	煮干粉	30	1							90	
	蒟蒻草	800	7	18.4	2.4	13.6	+	+	+	152	
	黒胡麻	30	1	5.91	13.3	5.82				171.3	
	計		50	203.8	53.3	2143.8				7374.3	
晝 白野菜 油煎	白米	1650	32	127.1	13.2	1267.2	-	-	-	5841	野菜玉子油いり 馬鈴薯、人参、キ ャベツは小さくき ざみ、鍋に胡麻油 を熱した中で炒め 野菜に火が通つた ら砂糖醤油で味を つけよくほぐした 玉子を流して煎り つける。
	鶏卵	300	20	39.6	32.7	5.4	+	+	+	483	
	馬鈴薯	700	3	10.5	0.7	134.4	+	+	+	602	
	人参	300	1	3.9	12.0	22.2	+	+	+	117	
	キャベツ	500	3	14.5	1.0	41.0	+	+	+	235	
	胡麻油	50								464.3	
	玉葱	350	3	5.95	0.35	28.0	+	+	+	143.5	
計		62	201.5	60.0	1498.2				7885.8		
夕 白米 飯	白米	1700	34	130.9	13.6	1305.6	-	-	-	6018	紅葉おろし 紅葉はざつと鹽をふ り、蒸して皿に盛 り、大根、人参は皮 をむきおろし金で すりまぜて酢、砂 糖、鹽にて味をと る。のへ鮭の上にか ける。 馬鈴薯人参クリーム煮 馬鈴薯、人参は亂 切りにして鹽茹で にする、別にマリ ケン粉をいため牛 乳を加へ鹽胡椒を して前の材料を加 へて煮こむ。
	鮭	800	70	150.4	98.4					1528	
	大根	600	2	4.2		22.2	+	+	+	108	
	人参	500	2	6.5	2.0	37.0	+	+	+	195	
	馬鈴薯	1500	6	22.5	1.5	288.0	+	-	+	1290	
	牛乳	400	8	14.0	152.0	19.6	+	+	+	280	
	メリケン粉	50	1	5.45	0.55	35.5	+	+	+	173	
バタ	40	11	0.32	33.5	0.2	+	+	+	313.6		
計		134	334.27	301.5	1708.1				9905.6		
合 計		246	739.5	414.7	5350.1				25165.7		

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		量
朝	味金びら牛蒡汁	胚芽米	4000	32.7	123.0	4.0	1292.0				5859	玉蜀黍の味噌汁 玉蜀黍は搗鉢で搗り煮立った汁に入れる。
		玉蜀黍	200	2.5	18.0	7.0	133.4				690	
		葱	300	2	4.8	0.6	13.2				78	
		味噌	300	4.5	36.9	10.8	54.0				474	
		牛蒡	700	5	16.8	0.7	156.1				714	
		胡麻油	30	1.4		30.0					279	
計			48.1	204.5	53.1	1648.7				8094		
昼	大根のそぼろ煮	胚芽米	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859	大根のそぼろ煮 大根は皮の儘厚く輪切とし馬鈴薯と豚肉(挽)と共に煮る。柔らかになつたら矢張り皮むかぬ人参のあられ切と玉葱の輪切と豚の挽肉を入れて醤油と僅かの砂糖で調味し片栗粉を少々水溶きしてどろりとさす。
		大根	1000	5	7.0		37.0				180	
		豚肉(挽)	300	30	42.0	81.3					957	
		人参	300	1	3.9	1.2	22.2				117	
		玉葱	500	3	8.5	0.5	40.0				205	
		馬鈴薯	500	1.8	7.5	0.5	96.0				430	
計			73.5	196.9	90.5	1487.2				7748		
夕	空也蒸	胚芽米	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859	空也蒸 豆腐を最初七、八分間蒸して後切つて茶碗の底に敷き其上に皮をむいた蝦を置き稍濃い目の煮出汁に玉子を溶き交ぜたものを七八分目注ぎ中火で蒸す。三つ葉は中途で入れる。出来上つたら薄い葛餡をかける。 しらす干の卸し和へ大根を皮のまま卸し葉も細かに切り鹽をふりかけてもみふ。しらす干と若目を交ぜて三杯酢で和へる。
		豆腐	1400	10	92.4	42.0	15.4				786	
		芝麻び	100	8	19.0	1.0					88	
		三つ葉	200	5	1.8	0.2	5.0				30	
		玉子	300	22	39.6	32.0	5.4				483	
		甘藷	1000	8	14.0	2.0	288.0				1260	
		砂糖	200	14			200.0				820	
		しらす干	50	4	29.8		10.5				112	
		若目	20	4								
		大根(卸し及葉)	300	2	2.1		11.1					
計			109.7	326.7	81.2	1827.4	卅	卅	卅	9438		
合	計		231.3	728.1	224.3	4968.3				25280		

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	枝豆飯	胚芽米	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859.0	枝豆飯 枝豆を鹽茹にし御飯は酒と鹽でフツクリと焚き上げ器に移す時に豆を交ぜる。 鮎の昆布巻 焼鮎の干したものを番茶で煮て骨まで柔らかくし後調味して用ふ。
		枝豆	200	4	26.2	7.0	15.1				243	
		甘藷	800	2	23.2	1.6	75.6				216	
		南瓜	1500	7	10.5	1.5	91.5				435	
		味噌	300	4.5	36.9	10.8	54.0				474	
		鮎	200	15	35.8	3.0					174	
食	計	昆布	300	8								
		砂糖	40	3			40.0				164	
		計			76.2	260.6	27.9	2205.2				7565
昼	馬鈴薯コロツケ	胚芽米	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859	馬鈴薯コロツケ 馬鈴薯を茹で、裏返し玉葱とパセリノ微塵切を加へて鹽胡椒しメリケン粉玉子パン粉をまぶして揚げる。
		馬鈴薯	1500	6	22.5	1.5	288.0				1290	
		玉葱	200	1	3.4	0.2	16.0				82	
		玉子	50	3.5	6.6	5.4	0.9				81	
		メリケン粉	30	0.7	3.2	0.3	22.4				108	
		パン粉	100	3.5	11.9	0.5	72.2				350	
		胡麻油	50	2.4		50.0					465	
		パセリ少々										
計			49.8	175.6	61.9	1691.5				8235		
夕	里芋の黒和へ	胚芽米	4000	32.7	128.0	4.0	1292.0				5859	里芋の黒和へ 里芋は茹で、其儘策に取り水洗せず水気を切る。黒胡麻を煎りよく搗り味噌醤油及砂糖で調味して煮出汁又は水でのばし一寸火にかけて煮詰めて用ふ。
		鯉	300	10	78.3	9.3					403	
		玉葱	500	1.5	8.5	0.5	4.0				205	
		人参	300	1.5	3.9	1.2	22.2				117	
		胡麻油	50	4		50.0					465	
		里芋	1500	20	21.0	1.5	175.5				825	
		黒胡麻	150	8	29.6	66.3	29.1				857	
食	計	砂糖	60	4			60.0				246	
		味噌	150	2	18.5	5.4	27.0				237	
合	計		83.7	287.8	138.2	1609.8				9219		
合	計		209.7	724.0	228.0	5506.5				25019		

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	大根の味噌汁 (玉葱)	大 根	1000	10	7.0		37.0	±	±	卅	180.4	大根は5分角に切り 軟く茹で、醤油、 味噌、砂糖で調味す る。片栗粉は水溶き し、大根の煮汁に加 へて汁に光澤が出た ら、味の素を加へ火 より下す。海苔のも んだのを混ぜ、小井 に盛り卸し生姜の搾 り汁を三、四滴落し 入れて供す。 味噌汁調理法省略。
		片栗粉	150	2		0.15	120.0				493.4	
		海 苔	10	2.5	0.03	0.13	3.95	++	++	?	17.5	
		味 醃	100	5		17.2	30.5				285.5	
		醬 油	100	5	7.8		15.0				52.5	
		砂 糖	150	10	0.3	0.285	145.6				600.7	
		味 噌	400	4	42.8	24.0	76.8	-	-	-	813.6	
		玉 葱	500	3	8.5	0.5	40.0	±	+	++	213.5	
計			41.5	66.4	42.3	458.8				2657.0		
晝	南瓜の二色田楽	南 瓜	1000	25	7.0	1.0	61.0	+	+	+	284	南瓜を1寸角、厚さ 5分に切つて茹で、 煮出汁、醤油、味噌 を加へ、形をくずさ ぬ様弱火で軟く煮る 味噌、酒、砂糖を煉 りあげ二つに分けて 一方に少量の胡麻の 搾つたのを混ぜ、熱 い中に南瓜に味噌、 胡麻味噌を塗り皿に 盛る。
		醬 油	50	2.5	3.9		2.55				26.4	
		味 醃	100	5		17.2	30.5				285.5	
		味 噌	200	2	21.4	12.0	38.4	-	-	-	360.9	
		酒	50	2.5		7.05	0.85				69.1	
		砂 糖	250	15	0.5	0.48	242.6				1001.1	
		胡 麻	100	5	19.7	44.2	19.4				571.4	
		煮出汁	少量	1								
計			35.5	52.5	81.9	395.3				2598.4		
夕	鮭の卵の花蒸し (キャベチとリンゴの泡雪かけ)	生 鮭	750	50	141.0	92.3		+	+	±	637.6	鮭草は鹽茹にして細く刻 む。椎茸は微温湯に浸し軟 くなつて後石附を取り細切 人参は葛ひきにして片端か ら、ごく細く刻むこの三研 を混ぜておく、卵の花は搾 り裏漉す。鍋に入れて、 酢、鹽、砂糖、味の素で調 味し水分がなくなつたら野 菜を混ぜ魚を蒸し皿に竹の 皮を敷きのせて蒸す八分迄 のところまで卵の白味を塗り 卵の花の混ぜたものを魚の 上に置いて再び蒸す、わり したをかけて供す。
		人 参	200	0.9	2.6	0.8	14.8				78.8	
		椎 茸	100	20	11.6	1.7	67.7	-	++	-	300.9	
		菠 薐 草	200	3	4.6	0.6	3.4	卅	卅	卅	38.4	
		卵 の 花	300	4	11.1	2.8	19.2				150.3	
		砂 糖	100	7	0.2	0.19	97.0				400.5	
		卵 白	20	2	2.58	1.06	0.16	±	±	±	11.8	
		計			86.9	173.8	98.3	202.3				
合 計			325.9	223.9	1284.4					7961		

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	南瓜のあんかけ	南 瓜	1000	25	7.0	1.0	61.0	+	+	+	290	南瓜は條目に沿いて 縦に切つてわたを除 き、皮を縞目に残し てむき切る。鍋に煮 出汁と砂糖、鹽、醬 油を加へて火にかけ 煮含め、南瓜だけ器 に取つて残りの煮汁 に片栗粉を水溶して 流し入れ、どろりと させ南瓜の上からか ける。 味噌汁の中に胡麻を 搾つて加へる。	
		片栗粉	70	1		0.07	7.2				30.2		
		醬 油	100	5	7.8		5.0				52.5		
		砂 糖	150	10	0.3	0.285	145.6				600.7		
		鹽	少量	0.2									
		味 噌	400	4	42.8	24.0	76.8	-	-	-	813.6		
		胡 麻	100	6	20.5	51.6	12.6				656.7		
		大 根	300	3	2.1		3.7	±	±	卅	23.8		
計			54.2	110.5	76.0	311.9				2468			
晝	大根の小倉煮	大 根	500	5	3.5		18.5	±	±	卅	90.2	小豆は淡い鹽水に二 時間位浸けて水洗し 鍋に入れ水をたつぷ り加へ弱火で軟くな るまで煮る。大根は 五、六分の厚さの半 月形に切り、米の磨 汁で軟く煮る。後す くひあげ水洗し、小 豆に加へ火にかけ、 砂糖、鹽で調味し味 の素を加へて火より 下す。	
		小 豆	1000	8	110.0	2.0	227.0	-	++	+	1567.7		
		砂 糖	200	15	0.4	0.38	194.1				800.9		
		鹽		0.1									
計			28.1	113.9	2.38	439.6				2459			
夕	小鯛骨共の コロツケ	小 鯛	1000	10	214.0	67.0		+	+	±	1500.5	小鯛は骨と肉とに分 けて骨は軟く煮てお く、肉の方は熱湯に 入れて茹で水気を切 つてバラバラにほぐ しておく、馬鈴薯は 茹で裏漉す、玉葱 は微塵切にしてパタ (胡麻油でも可)で炒 め、骨は搾り肉を加 へ、馬鈴薯、玉葱を入 れて鹽、胡椒で調味 し、適當の大きさに 丸め、メリケン粉、 水、パン粉をつけて 胡麻油で揚げる。	
		馬鈴薯	1500	6	22.5	1.5	288.0	+	+	+	1287.0		
		玉 葱	500	3.5	8.5	0.5	40.0	±	+	++	203.5		
		パ タ	100	20	0.8	83.7	0.5	++	+	+	783.7		
		玉 菜	300	3	7.5	0.6	24.6	++	+	卅	137.2		
		メリケン粉	100	3.5	10.7	1.1	74.7				360.4		
		計			46	264.0	154.4	427.8					4273
		合 計			128.3	488.4	232.7	1179.0					9200

朝夕 曜日	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(英隠元)	味 噌	680	7	72.8	40.8	130.6	-	-	-	1210.4	鐵火味噌 牛蒡は皮をこそげ取り洗ひ小さくそぎ水中に浸して灰汁をぬく、落花生は小さく切りおく鍋に油を煮立て、牛蒡を入れて燻め落花生味噌を加へ砂糖にて調味をなす。
		きやいんけん	200	3	40.2	3.2	86.0				548.0	
		落花生	50	5	13.8	22.3	7.85	+	++	?	285.5	
		牛 蒡	100	3	2.4	0.1	22.3	++	++	++	102.0	
		米 飯	4000	27	128.0	2.0	1292.0				5840.0	
	計		45	257.1	63.4	1533.7				7985.9		
晝	わかめ、鉄酢のもの 馬鈴薯葛あんかけ	馬鈴薯	1000	5	15.0	1.0	192.0	+	+	+	850.0	馬鈴薯 葛あんかけ 馬鈴薯は適宜の大きさに切り煮汁、みりん、砂糖、鹽にて白湯味をつける。鍋に煮汁をとり砂糖、醤油、味酢にて味をつけ挽肉を入れポロポロになし片栗粉の水溶きしたるを入れてドロミをつけ馬鈴薯を盛りたる上からかける。 わかめ、鉄酢のもの わかめは水につけ軟くなりたならば芯を去り小さく切る。鉄も水に浸し軟くなりたならば適宜に切る酢味噌を作り二品を和へる。
		挽豚肉	200	25	28.0	56.2		+	-	-	638.0	
		片 栗	50	1		0.05	40.0	-	-	-	164.5	
		わかめ	100	2	11.6	0.3	37.8				205.0	
		鉄	100	2	27.6	0.5	32.2				250.0	
		味 噌	100	2	10.7	6.0	19.2	-	-	-	178.0	
		米 飯	4000	27	128.0	2.0	1292.0				5840.0	
	計		64	220.9	66.1	1613.2				8135.5		
夕	清汁(玉葱卵とじ)	卵	150	12	18.9	18.15	0.9	++	++	?	250.5	清汁(玉葱卵とじ) 普通煮汁をとり玉葱の繊維を入れ汁の味を整へ卵を井に割りほぐしたるものを汁の中に入れて手早く掻き混ぜる。 鯖は2個位の角切になし醤油にてザツト洗ふ。井に鯖五切程を盛り山芋をおろして摺鉢にて良くすりたるを上からかける。 甘藷含め羹 甘藷は適宜の大きさに切り味酢、醤油、砂糖の煮汁にてトツブリ煮込む。
		玉 葱	200	2	3.4	0.2	16.0	±	+	++	820.0	
		鯖	800	70	126.4	84.8					1304.0	
		自然芋	800	10	22.4	0.8	244.0				638.0	
		甘 藷	800	8	11.2	1.6	230.4	+	++	+	1008.0	
		米 飯	4000	27	128.0	2.0	1292.0				5840.0	
	計		129	310.3	107.6	1783.3				9910.5		
合	計		238	788.3	242.0	4935.2				26031.9		

朝夕 曜日	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(大根、油揚)	味 噌	380	7	40.7	22.8	73.0	-	-	-	676.4	味噌汁 調理法春第一表と同じ。 きんぴら牛蒡 牛蒡は皮をこそげ取り洗ひて長さ4握程の細き織に切り水に浸して灰汁をぬき鍋に油を煮立て、此中にて牛蒡を燻め全體に油が通りたらば砂糖と少量の醤油を加へて調味をなす。好みにより南蠻、又は胡椒を加ふるも可。
		大 根	400	4	2.8		14.8	±	±	卅	72.0	
		油 揚	150	5	33.0	23.1	0.75				399.0	
		牛 蒡	300	10	7.2	0.3	66.9	++	++	++	306.0	
		油	30	6		27.9					251.7	
		米 飯	4000	27	128.0	2.0	1292.0				5840.0	
	計		59	211.7	61.1	1447.4				7545.1		
晝	ステーキ(牛肉、馬鈴薯、玉葱、人参、燕)	牛 肉	300	40	61.8	16.3	2.1	+	++	±	408.0	ステーキ 馬鈴薯は皮をむき小さければ丸のまま、大きければ4握大に切り水に浸して灰汁をぬきをなし置く。人参、燕も馬鈴薯位の大きさに切り玉葱は小さければ丸のまま、大きければ四つ割位になし置く、牛肉は2個位の角切になし置く。 トマトは蒂をとり除き四つ割位になし鍋を火にかけつぶし乍ら二、三十分間良く煮込む。別に鍋にバターを溶し肉、玉葱を入れて燻めメリケン粉を入れてぶつぶつにならぬ様掻き混ぜ前のトマトを加へスープストックを加へて馬鈴薯、人参、玉葱、燕を入れ文火にかけ燻め、初めに味を調へ煮込む。
		馬鈴薯	400	2	6.0	0.4	76.8	+	+	+	344.0	
		玉 葱	300	3	5.1	0.3	24.0	±	+	++	123.0	
		人 参	200	2	2.6	0.8	14.0	++	++	卅	78.0	
		燕	300	5	4.8	0.3	8.4	+	+	卅	57.0	
		バ タ	70	20	0.8	83.7	0.5	++	+	±	784.0	
		メリケン粉	150	3	16.8	2.4	110.1	±	±	±	544.0	
		ト マ ト	600	2	6.0	1.2	24.0	++	卅	卅	132.0	
		米 飯	4000	27	128.0	2.0	1292.0				5840.0	
			計		104	231.9	107.4	1551.9				
夕	清汁(白菜、胡麻和へ)	豆 腐	800	5	52.8	24.0	8.8	-	±	-	472.0	清汁 4握角に切りたる豆腐を縦横から庖丁をなし熱湯中にて菊花に開かせ中央に黄菊を一握み置く、普通清汁を作り鍋に盛る。 鮭は鹽、胡椒をぎつとなし器に入れて蒸す、皿に一切盛りホワイトソースをかける。 ホワイトソースは鍋にバターを溶しメリケン粉を入れよく混ぜ牛乳を少しづつ入れてのぼし強、胡椒をなし混ぜ乍ら文火にて煮込む。 白菜胡麻和へ 白菜は一枚づつはがし熱湯中にて茹る、水にとり冷し小さく切りて胡麻を熱りて攪り醤油と少量の味酢にて調味したる中に白菜を入れて和へる。
		菠 薐 草	100	3	2.3	0.3	1.7	卅	卅	卅	19.0	
		鮭	500	60	94.0	61.5					955.0	
		メリケン粉	150	3	16.8	2.4	110.1	±	±	±	544.5	
		バ タ	100	20	0.8	83.7	0.5	++	+	±	784.0	
		牛 乳	350	6	12.6	13.7	17.6	卅	++	+	252.0	
		白 菜	500	6	6.5	0.5	0.5	-	-	++	35.0	
		胡 麻	100	3	19.7	44.2	19.9				571.0	
米 飯	4000	27	128.0	2.0	1292.0				5840.0			
	計		133	333.5	232.3	1451.1				9472.5		
合	計		296	777.1	420.7	4450.5				25327.6		

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	白米 大根おろし 味噌汁	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	味噌汁普通仕立 昆布の煮方は前日 に煮ておく、乾いた 昆布の子たわしで 砂をおとす。次に湯 布巾で両面を拭く、 五分角に剪る(水で 洗はぬ方味よし) 土鍋に入れ昆布のた つぶり漬かる程に醬 油を注ぎ五、六時間 其まゝにしておくか くする時昆布の味が 出て美味にもなり又 早くも煮た。次に 弱火で軟くなるま で煮つめる。		
		味噌	300	4.8	32.1	18.0	376.0	-	-	-	534			
		キャベツ	100	2	29.0	2.0	82.0	++	+	-	470			
		大根	100	0.3	0.7		3.7	±	±	+++	18			
		乾昆布	60	2	4.0	54.0	26.2	-	-	-	129			
		醤油	100	1	7.8		5.0	-	-	-	52			
食	香物 昆布菜	鹽漬白菜	300	2	3.9	0.3	0.3	-	-	++	21			
		計		42.7	212.2	34.8	215.4	++	+	+++	7124			
		晝	白米 烏賊の味噌焼	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	烏賊の味噌焼 烏賊の足を引抜き 胴を切り開いて能 く水洗ひして皮を 剥き(布巾でこす ると取易し)金串 幾本かを突きさし 炭火にかけて焼く 烏賊の表面が乾い た頃味噌に砂糖 を加味しよく混ぜ 合せたるを塗りつ け又火にかけて焼 く、烏賊に火が通 つたならば下ろし 串を抜き二寸長さ 五分幅位に切る。
				烏賊	300	50	57.9	1.8		-	-	-	2520	
				味噌	150	2.4	16.0	9.0	189.0	-	-	-	267	
				砂糖	100	3.6			100.0	-	-	-	400	
蒟蒻草	750			7.5	17.3	22.5	127.5	+++	+++	-	142.5			
醤油	100			1	7.8		5.0	-	-	-	52			
食	香物	鹽漬白菜	300	2	3.9	0.3	0.3	-	-	++	21			
		計		97.1	237.6	47.6	1765.8	+++	+++	++	9302.5			
		夕	御飯 白照吹 大根	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	鮭の照り焼 生鮭の切身を醬油と味噌 と同量の中に三十分程浸 しおき後串に刺して焼き 焼けたら浸したるみり ん醬油を二、三回塗りて あぶる。照合のおろし大 根には酢のみ加へて中匙 に一ツ位割合せる。 風呂吹大根は大根を一寸位 の厚さに切り茹で、胡麻 砂糖味噌を作りて大根を 煮たる湯にて少しゆめ る裏返しにかけ鍋に入れ 一寸煮て大根の上からか ける。
				生鮭	800	60	150.4	98.4		+	+	-	1528	
				醤油	100	1	7.8		5.1	-	-	-	52	
				味噌	100	7.5			30.5	-	-	-	245	
おろし大根	100			0.3	0.7		3.7	±	±	+++	18.0			
酢	50			1			0.6	-	-	-	2.5			
食	香物 おろし大根	大根(上品)	200	6	1.4		74.0	±	±	-	360.0			
		胡麻	100	4	19.7	44.2	19.4	-	-	-	57			
		砂糖	150	5.4			150.0	-	-	-	600			
		味噌	150	2.4	16.5	9.0	188.0	-	-	-	267			
		鹽漬白菜	300	2	3.9	0.3	0.3	-	-	++	21			
		計		119.2	334.5	165.9					9564.5			
合	計		259	785.5	2483.4	3796.9	+++	+++	+++	25977	1人1日平均蛋白質78.5瓦 カロリー-2597カロリー			

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	白米 かぼち 味噌汁	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	味噌汁普通 磯おろし 大根おろしに淺草 海苔をあぶり揉ん でかける。		
		味噌	300	4.8	32.1	18.0	376.0	-	-	-	534			
		南瓜	1000	6	7.0	1.0	61.0	+	+	-	290			
		淺草海苔	30	9	0.9	0.39	11.9	++	++	?	89.1			
		大根	400	1.2	2.8		14.8	±	±	+++	72.0			
		醤油	50	0.5	3.9		2.5	-	-	-	26.0			
食	香物	大根切漬	1000	3	0.7		37.0	-	-	+	180			
		計		55.1	182.1	33.4	1847.2	++	++	+++	7091.1			
		晝	白米 牛蒡の油煎り	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	鯛のカレー焼 鯛は頭をとり脇を 出し骨をぬいてた きみちんに刻み鯛 と一緒に交ぜその 中へ玉子一個を割 り銅貨大に圓め と胡椒をふりかけ おく。フライ鍋に バターを煮溶し鯛 團子の両面にカレ ー粉をまぶし兩面 をよくいため中ま で火が通りたらば 皿に盛り少量のウ スターソースをか ける。
				鯛正身	500	10	107.0	33.5		+	+	-	750	
				玉葱小二個	250	2	4.25	0.25	20.0	±	+	+	102.5	
				玉子一ツ	50	3	7.0	0.1	1.1	++	+++	?	88.0	
カレー粉少々	1													
バター	100			25	0.8	83.8	0.5	++	+	±	73.4			
食	大根切漬	ソース	100	5										
		牛蒡	450	5	10.8	0.45	100.3	++	++	-	459			
		胡麻油	60	5.5		60.0		-	-	-	540			
		醤油	100	1	7.8		5.0	-	-	-	52			
		大根漬	1000	3	7.0		3.7	-	-	+	180			
		計		86	279.3	192.1	1517.9	++	+++	+	8855.5			
夕	白米 大根、胡 蘿蔔の酢和	白米	1750	30.6	134.7	14.0	1344.0	-	-	-	5900	鮭のさんべい 鮭を洗ひ骨共に一 寸角位の大きに切 おき、大根、胡蘿 蔔、馬鈴薯を適宜 の大きに切り水を たつぶり入れて煮 立ちたらば酒と鮭 をいれ煮立ちたら ば鹽で味をつける 大根の酢和へ 大根、胡蘿蔔を 織切にし鹽でか く揉み水洗ひして 酢、砂糖、醬油で 和へる。		
		鮭四半身	700	40	131.6	86.1		+	+	-	1337			
		大根	400	1.2	2.8		148.0	±	±	-	72			
		馬鈴薯	700	3	10.5		134.4	+	+	-	602			
		鹽	100	6			1.7				106			
		酒	500	2	11.7	3.6	66.6	++	++	+++	336			
食	香物、大根	大根糖	600	2	4.2		22.2	±	±	+++	103			
		酢	100	1.5			40.0	-	-	-	160			
		醤油	100	2.5	7.8		5.0	-	-	-	52			
		大根漬	1000	3	7.0		3.7				180			
		計		95	310.3	103.7	1706.8	++	+++	+++	8858			
		合	計		233	764.4	329.0	5128.0	++	+++	+++	24804	1人1日平均蛋白質76.4瓦 カロリー-2480カロリー	

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		
朝	納豆汁 大根一夜漬	納豆	300	8	58.2			?	?	++	540	(-)納豆汁 1.一立の湯の沸騰前 削節を入れ煮出汁 の取れたる時味噌 を加へる。 2.納豆を細かに刻み 味噌汁に加へ更に 水洗後小口切にせ る葱を混ぜ、沸騰 をまちて火よりお ろす。 (-)大根一夜漬 1.大根を充分水洗し 薄い短冊に切る。 2.大根葉も3種の小 口切りとす。 3.二種混ぜ鹽をふり 一夜重石を載せて 用ふ。		
		葱	300	1.5	4.8				++	++	++		77.4	
		削節	30	2	17.8	1.53							104.5	
		味噌	250	2.5	31.5	11.0	6.25						392.0	
		大根	600	1.8	4.2			22.2	?	?	卍		105.6	
		鹽	30											
		七分搗米	1667	31.6	108.3	20.0	124.3			+			5593.0	
計		47.4	224.8	32.5	40.9					6812.5				
晝	西瓜皮 肉そぼろ 柚子漬	西瓜皮	2500		5.0		1200.0				525	(-)西瓜の皮肉そぼろ 1.西瓜の皮の青い部 を去り2.3種の角 に切る。 2.浸る程の湯を加へ 火にかけ砂糖、製 油で調味し挽肉を 混じおろし際に片栗 粉の水溶きを加へる (-)小かぶ柚子漬 1.かぶを充分水洗し 薄い輪切りにする 2.昆布の出汁を取り たるものにてても可 織切とす。 3.柚の皮も織切りに なし全部混じ鹽を ふり一夜漬け込 みて用ふ。		
		挽肉(豚)	400	40	58.0	5.6			+	卍	+		2362.2	
		砂糖	24	0.9	0.04	0.04	23.3						72.15	
		醬油	250	8	19.5		12.5						128.0	
		片栗粉	100	28	0.8		82.3						334.2	
		小かぶ	600	3	9.6	0.6	16.8			※	++		卍	111.0
		昆布	50	2	3.3	0.5	21.8						134.4	
計		91.3	204.5	76.7	1481.0					9260.0				
夕	鯖バター 炒め 野菜 サラダ 細か漬	鯖	900	20	151.2	158.0	26.0					1291.0	(-)鯖バター炒め 1.鯖の腸を去り鹽をして三 十分程置き後バターを用 ひ両面を焼く。 2.器に取り胡麻少々酒数滴 をふりかける。 (-)野菜サラダ 1.馬鈴薯は火の都合でなる べくは皮付のまま茹で後 皮を剥き、1種整形に切 る。 2.林檎は皮付のまま、芯のみ を去り織切とす。 3.サラダ葉を洗ひ器に取り その上にマヨネーズに和 へた野菜を盛りつける。 (三)細か漬 キャベツに紫蘇及茗荷を 刻み込み鹽を一夜重石 をのせて用ふ。	
		バター	80	19.2	0.64	67.0	0.4		++	+	±	605.0		
		林檎	400	3.2	0.9		35.6		+	++	++	152.0		
		ちさ	80	1	1.2	0.24	1.7		++	++	卍	13.6		
		馬鈴薯	320	1.6	3.7	0.6	86.4		+	++	++	351.0		
		マヨネーズソース	200	30	6.6				++	++	+	1088.0		
		キャベツ	500	2	8.7	0.6	24.6					138.6		
計		100.9		298.0	390.5					10072.6				
合	計	247.7	710.2	407.3	1912.4					26145.1				
		一人分 24.8	71.0							2614.0 カロリー				

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	
朝	大根菜 油揚 味噌汁 大根漬	大根菜	750		5.25		27.8			卍	132	(-)味噌汁 二立の水を用ひて 煮出汁を取り、味 噌の必要量を加へ 細切りにした大根 菜及織切りにした 薄揚げを入れる。 (-)麴漬 大根を亂切りにし 唐辛の種子を取り て輪切りにせるも の及麴を混ぜ大根 と同量の重石をの せて用ふ(三日間 程漬けて後使用 す)	
		油揚	100	10	22.0	17.7	0.5				249.3		
		削節	50	2	37.8	2.5							174.2
		味噌	250	2.5	31.5	11.0	41.8						392.0
		大根	600	2.5	4.4		22.7	?	?	卍			105.6
		唐辛	少量										
		麴	50	8.5									
計		57.1	209.3	51.2	216.5					6646.1			
晝	菜 そぼろ 玉菜	鹽	200	8	52.2	6.2					264.6	一、菜葉そぼろ 1.鹽を熱湯に通 し身をほぐして置 く。 2.大豆は一夜水に 浸しおき、玉葱は 微塵に切る。 3.フライパンに胡 麻油を注ぎ前の材 料を入れ炒め更に 白菜の細か切りを 混ぜる醬油、砂糖 にて調味す。 二、漬物 キャベツは水洗し て織に切り鹽三十 瓦を用ひて一夜漬 にして用ふ。	
		大豆	270	3.7	93.6	63.0	97.0	+	卍	-	1027.0		
		玉葱	300	1.5	4.8	0.3	24.0	※	++	卍	117.9		
		胡麻油	50	12		22.1							450.0
		白菜	500	2.7	6.5	0.5	2.96						32.5
		醬油	150	1.6	1.7		7.5						768
		砂糖	40	1.3	0.08	0.08	145.5						45.0
計		64.3	281.7	215	442.2					8936			
夕	キャベツ と燻製 のカツレツ 附合せ 野菜の バター 炒め	馬鈴薯	700	2.5	10.0	0.7	134.4	+	++	++	858.9	一、キャベツと燻製のカツ レツ 1.キャベツは葉をはがし 茹で後織切とす。 2.燻製は細かに刻んでお く。玉葱は微塵切。 3.馬鈴薯は茹で火にか けながら潰す。 4.以上の材料を混ぜ鹽、 胡椒で調味し木の葉形を 造り、マヨネーズ、玉子、パン粉 をつけてラードにて揚 げる(強火にて) 附合せ 1.人参は短冊、鹿嶋は茹 で、2種に切る。玉葱も 一部織切りにして残して 置き、人参と共に鍋に入 れ浸る程の水を入れ茹 で、砂糖及びバターを入 れ、胡椒にて調味す。	
		玉葱	250	1.5	5.6	0.25	20.0	※	++	卍	137.6		
		キャベツ	650	1.5	18.9	1.3	46.0	+	卍	卍	585.9		
		ニシン燻製	50	3	29.0	22.4							656.0
		玉子	50	3	56.6	5.3	0.9	++	++	+	78.2		
		麥粉	100	2	1.4	34.4	281.6						354.4
		パン粉	100	4									
計		72.1	217	299.6	1016.9					10674.9			
合	計	193.5	707.9	441.9	1675.6					26257.0			
		一人分 19.3	70.7							2625 カロリー			

朝夕ノ 類別	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	1. 大根の味噌汁	大根	750	3	5.3		27.8	±	±	卅	135.0	とろろ汁 長芋の皮を去り卸金で卸し充分に摺り卵を割りこみ煮出汁の味つけたものでのばし青のりをかける。
		味噌	370	8	45.5	13.3	66.6	-	-	-	584.6	
		煮干	30	1.3	6.6	1.3		+	-	-	435	
	2. とろろかけ飯	とろろ芋	400	8	11.2	0.4	72.0				344.0	
		卵	50	8	11.9	9.6	1.6	++	卅	?	114.9	
青のり												
食	飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	卅	-	5325	
	計			61.3	204.5	49.4	1319.2				6547.0	
晝	1. ヒジキ油あげから煮	ヒジキ	375	10	42.8	18.8	205.5	++	++	?	1035.0	ヒジキと油あげのから煮 ヒジキは洗って一夜も水に浸してよく砂を去り茹で充分軟くなつてから湯をすて醤油、少々砂糖、油あげを入れて汁のなくなる迄煎煮をする 大根風呂吹 大根はやゝ厚い輪切とし蒸すか、又はやゝ薄い煮出汁で軟く茹でるかして温い中に器に盛り山椒味噌をかける。
		油あげ	375	5	82.5	67.5	18.7				898.0	
		大根	2500	11	17.5		92.0	±	±	卅	450	
	2. 大根の風呂吹	みそ	100	8	10.7	6.0	19.2	-	-	-	178	
		砂糖	40	1.5			40.0				164	
粉山椒												
食	飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	卅	-	5325.0	
	計			68.5	276.8	117.0	1526.7				8050.0	
夕	1. 鯛の天ぷら	鯛	380	10	81.3	25.5		+	+	±	570	鯛の天ぷら 鯛の腹を開き背ビラキとしてメリケン粉を少々まぶし油でからりと揚げろ。 柿の大根卸和へ 柿は硬きものを求め養形又は银杏に切り、大根卸の水気を少しすて甘酢をかけ柿を和へる
		メリケン粉	150	3	16.5	1.95	108.0	±	±	±	538	
		ヘッド	100	5	0.3	99.7					928.4	
	2. 清汁	大黒しめじ	600	10	8.2	5.4	9.12				76.2	
		豆腐	375	5	24.7	11.2	4.12	-	±	-	221.2	
3. 柿の大根卸和	柿	750	30	4.5		82.7	-	-	+	405.0		
	大根	400	2.2	3.2		15.8	±	±	卅	72.0		
食	飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	卅	-	5325.0	
	計			98.2	262.8	168.6	1371.0				8135.8	
合	計			228	744.1	335.0	4216.9				22732.8	

朝夕ノ 類別	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	1. キヤベツの味噌汁	キヤベツ	375	2	11.2	0.7	30.7	-	-	+	176.2	こんにやくのから煮 こんにやくをつき出し熱湯を通して鍋でから煎りにし醤油、味噌で味付け汁のなくなるまで煎煮をする。(鰹節を加へる。)
		味噌	370	8	45.5	13.3	66.6	-	-	-	584.6	
		煮干	30	1.3	6.6	1.3		+	-	-	43.5	
	2. こんにやくから煎	こんにやく	862	10			26.7				111.8	
		砂糖	150	6			142.5				589.0	
食	飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	卅	-	5325	
	計			60.3	187.4	45.1	1417.4				6830.1	
晝	1. さばのバター	鯖	750	30	157.5	37.5		+	+	±	990.0	鯖のバター焼 鯖を三枚に卸して切身とし鹽、胡椒をばらりとふりフライ鍋にバターをたつぷりとかして両面を炒めてウエスターソースをかける。
		バター	190	25	1.5	159.0	0.95	++	+	±	1489.6	
		大根(卸)	200	1.1	1.6		7.9	±	±	卅	36	
	2. 體菜の浸し	體菜	960	10	16.3	1.9	8.6				115.0	
食	飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	卅	-	5325	
	計			99.1	301.0	223.2	1168.7				7955.6	
夕	1. 鮭のあんかけ	鮭	800	30	150.0	98.4		+	+	±	1528.0	鮭のあんかけ 生鮭の切身にほろりと鹽をし蒸器で蒸し温い中にどろりとあんをかけ生姜の卸したものを一つまみのせ馬鈴薯の煮ころがしとつけ合す。 トマトの黄金和 トマトは熱湯をくぐらし水にとり皮をむき切りはなきぬ様に縦に八切にし小井に入れ卵はときほぐして鍋に入れ少量の鹽砂糖、味噌を加へて湯煎しそぼろの様に煎り酢と味の素をいれて混ぜトマトにかける。
		葛	20		0.02	16.0					65.0	
		馬鈴薯	750	10	11.3	0.7	144.0	+	+	+	645	
	2. 馬鈴薯煮ころがし	砂糖	80	3			76.0				312	
		トマト	1000	4	10.0	2.0	9.0	++	卅	卅	220	
3. トマトの黄金和	卵	90	8	11.8	9.6	1.6	++	++	?	114.9		
食	飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	卅	-	5325	
	計			88	307.1	135.5	1397.9				8209.9	
合	計			247.4	795.5	403.8	3984.0				22995.6	

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	さつまいもの佃煮、味噌汁	さつまい芋	620	8	8.6	1.2	178.5	+	++	+	781		
		赤味噌	375	7	46.1	13.5	64.7	-	-	-	593		
		煮出汁											
		のりの佃煮		15				++	++	?			
		白米	1600	30	123.2	12.8	1223.8	-	-	-	5660		
計		2595	60	177.9	27.5	1472.0				7034			
晝	ボ刻み、 メリケン粉、 卵、パン粉、 ラード、 刻みキャベ ジ、 添汁、ウオ スターソース	豚肉	750	140	105.0	210.7		+	-	-	2393	一片75瓦の豚肉を薄く平たく切り、鹽と胡椒を振りかけメリケン粉を付けて別に溶かした卵を両面にぬり、パン粉を付けて沸いたラードの中に入れ両面狐色となつた時取出して洋紙の上に置き餘分の脂をとりさり、生キャベツの織切せるものを添へる。	
		メリケン粉	170	5	18.5	1.8	120.7	±	±	±	588		
		卵	300	12	39.6	32.1	5.4	++	++	?	483		
		パン粉	170	7									
		ラード	720	20									
		刻みキャベジ	800	4	23.2	1.6	65.6	++	+	++	376		
		添汁、ウオスターソース		25									
白米	1600	30	123.2	12.8	1228.8	-	-	-	5660				
計		3835	243	309.5	259.0	1420.5				9500			
夕	生白 鮭の鹽蒸し	生鮭	100	50	188.0	123.0		+	+	±	1910	生鮭は切り身として鹽をふり、鹽がとけて流れる様に成つた時水気を拭き取り皿にのせて十分間位蒸し取り出して白ソースをかける。	
		鹽、胡椒、味の素	少々	5									
		牛乳	324	10	11.3	12.3	15.8	++	++	+	227	白ソースは鍋にバターを煮溶かし、メリケン粉を加へ二、三分間混ぜ焦色の附かぬ様に、牛乳を徐々に加へ混ぜ合せて鹽、胡椒で味を付け味の素少しをふり入れて用ひる。	
		バター	56	5	0.4	46.8	0.2	++	+	±	439		
		メリケン粉	56	1	6.1	0.6	39.7	±	±	±	194		
		白米	1800	40	138.6	14.4	1382.4	-	-	-	6370		
計		3236	111	344.7	197.1	1438.1				9140			
合	計	414	832.1	483.6	4330.6					25674			

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	キャベ ツ、 油揚げの味 噌汁	キャベジ	800	5	23.2	1.6	65.6	-	-	+	576	
		油揚げ	200	5	44.0	37.4	1.0				532	
		赤味噌	375	7	46.1	13.5	64.7	-	-	-	593	
		煮出汁										
		海苔	100	30	30.0	1.3	39.5	++	++	?		
		白米	1600	30	123.2	12.8	1228.8	-	-	-	5660	
計		3075	77	266.5	66.0	1399.6				7658		
晝	い か の 蒸 し 物	いか	2000	50	382.0	12.0					1680	いこの足と腸を抜いてよく洗ひ足を細かく刻んで卵と攪き混ぜ鹽、味の素で調味しそれを十分しいかの腹に詰め、詰口を小楊子で止め蒸氣に入れて十分程むし味酢、醤油のみでザツト煮あげて小口切りとなす。
		卵	900	36	118.8	96.3	16.2	++	++	?	1449	
		味の素、醤油、味の素										
		蒟蒻草	750	10	17.2	2.2	12.7	++	++	++	143	
		白米	1600	30	123.2	12.8	1228.8	-	-	-	5660	
		計		5250	126	641.2	123.3	1257.7				8932
夕	南 瓜 の 蒸 し 物	南瓜	450	5	3.1	0.4	27.4				130	南瓜の小さいのを洗つたて二つ割りにし裡を出し、一寸角位に切つて井の中に入れ鹽をふりまいてむし器の中で二十分間蒸すむせたら取出し井に盛りわけ、そぼろあんをかけてすゝめる
		豚挽肉	375	60	52.5	105.3		+	-	-	1116	そぼろあんは豚挽肉を小鍋に入れ出汁180瓦、味酢36瓦位味の素を加へてぼろぼろとし醤油18瓦位で味をつけ水ときした片栗粉を加へて火にかけ籠えずまぜながらどろりとなつたら生薑のしほり汁を加へて用ふる。
		生姜	少々	1								
		あわび	300	20	36.9	0.6					158	
		三杯酢										
		胡瓜	450	9	4.0	0.4	9.0	±	+	++?	59	
		白米	1800	40	138.6	14.4	1382.4	-	-	-		
計		3375	135	235.1	121.1	1418.8				7833		
合	計	338	1142.8	310.4	4076.1					24423		

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (瓦)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	南 瓜 の み そ 汁 和	南 瓜	500	3	8.85	2.25	67.5	+	+	+	334.0	蒟蒻草の胡麻和へ (1) 蒟蒻草は茹で 4 握位に切る。 (2) 白胡麻を炒り すりつぶして砂糖 鹽にて調味し前の 蒟蒻草を和へる。
		赤 み そ	300	5	46.2	17.4	34.2	-	-	-	494.3	
		蒟 蒻 草	400	10	9.2	1.2	6.8	卅	卅	卅	76.8	
		たい 菜	300	5	3.9	0.1	0.3				30.0	
		白 胡 麻	20	1	4.1	10.3	2.5				123.1	
計			24	72.3	31.3	111.3				1058.1		
晝	さ つ ま 芋 の 照 煮	鱈	700	40	153.3	4.9					674.1	かれいのおろし煮 (1) かれいは70瓦 位の切身となし、 薄鹽をして二十分 位置き十分水氣を 取り胡麻油にてか ら揚げし醤油、砂 糖にて煮附ける。 (2) 火よりおろす 時に大根おろしを 加へる。
		大 根	250	1.2	1.75		9.3	±	±	卅	45.1	
		胡 麻 油	300	10		300.0		-	-	-	2790.0	
		たい 菜	300	5	3.9	0.1	0.3				30.0	
		さつ ま 芋	1000	6	14.0	2.0	288.0	+	++	+	1260.0	
計			62.2	173.0	307.0	297.6				4799.2		
夕	馬 鈴 薯 の か け の 刺 身	い か	1000	15	191.0	6.0		+	+	+	838.9	馬鈴薯のそぼろかけ (1) 馬鈴薯は適宜 に切り鹽湯にて茹 で軟かくなつたな らば水を切り粉ふ き芋とす。 (2) 鍋に煮出汁を 入れ鶏の挽肉を入 れ醤油と砂糖で濃 く調味し、水溶き した片栗粉を入れ 、どろりとさせ 前の馬鈴薯を小井 へ盛つてそぼろあ んをかける。
		馬 鈴 薯	1000	4	15.0	1.0	192.0				858.0	
		鶏の挽肉	200	50	42.6	9.2	1.6				266.8	
		片 栗 粉	20	0.3		0.02	16.0				65.8	
		計			69.3	248.6	16.2	209.6				
一日分の	白 米 砂 糖 醬 油	白 米	4620	75	333.5	25.9	3649.8	-	+	-	16472.1	
		砂 糖	250	14	1.0		231.0				952.2	
		醬 油	400	10	31.2		20.0				209.9	
合 計			254.5	859.5	380.4	4519.3				25521.0		

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (瓦)	価格 (銭)	養 養 素					熱 量	調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B			C
朝	オ ー ト ミ ー ル と 牛 乳	牛 乳	2000	50	70.0	76.0	98.0	卅	++	+	1395.6	オートミールの炊き方 (1) 鍋にオートミールを 入れ10倍位の水を入れ弱 火にかけ三十分一四十分 位煮る、皿に盛り温めた 牛乳と砂糖をかけて頂く 絹と昆布の佃煮 (1) 絹は頭を去り腸を出 し湯煮す。 (2) 昆布はゆを去り適宜 の大きに切る。 (3) 鍋に昆布を入れ絹を ならべ縦切生姜をちらし 昆布を入れ、この順序に 入れ、醤油と水を同量入 れ汁がなくなるまで煮こ む。
		オ ー ト ミ ー ル	200	10	25.5	20.0	134.4	+	+	±	841.6	
		林 檜	1500	30	4.5		133.5	+	++	++	565.8	
		さつ ま 芋	1000	6	14.0	2.0	288.0	+	++	+	1260.0	
		計			96	114.0	98.0	653.9				
晝	白 菜 と 昆 布 の 佃 煮	鯛	700	15	149.8	46.9					1050.4	鮭と大根の煮こみ (1) 大根は1握位 の輪切となし下煮す 軟かくなつたらば糠 より出した鮭を汁と 共に入れ醤油、砂糖 にて味をつけ煮こむ 南瓜のちやきんし ぼり (1) 南瓜は適宜の 大きに切り皮をむき 鹽むしにする。 (2) 軟かくなつた ならばすりつぶし砂 糖、鹽にてねり上げ (3) これを適宜ぬ れ布巾に取りしぼつ て形をつける。
		昆 布	100	2	6.6	0.9	43.7				205.2	
		生 姜	50	2	0.3	1.75	0.33				18.9	
		白 菜	300	3	3.9	0.3	0.3	-	-	++	20.0	
		計			22	160.6	49.9	44.3				
夕	キ ャ ベ ツ の 煮 こ み と 昆 布 の 佃 煮	鮭	600	50	147.1	22.8		+			815.2	キャベツの昆布漬 (1) キャベツは縦 切とし昆布は砂を 去り縦切とす。 (2) 漬桶の下に昆 布を入れ、次にキ ャベツを入れ鹽を なしこれを順次に くり返し最後に蓋 をなし壓石をして 二三日漬ける。
		大 根	1000	5	7.0		37.0	±	±	卅	180.4	
		キ ャ ベ ツ	200	5	5.8	0.4	16.4	++	++	++	94.7	
		昆 布	50	1	3.3	0.45	21.8				103.1	
		南 瓜	500	3	8.85	2.25	67.5	++	+	+	334.0	
計			64	172.1	25.9	142.7				1527.4		
一日分の	白 米 砂 糖 醬 油	白 米	4620	75	333.5	25.9	3649.8	-	+	-	16472.1	
		砂 糖	400	23	1.6		369.6				1522.1	
		醬 油	300	7.5	23.4		15.9				157.4	
合 計			287.5	804.2	199.6	4876.2				24942.2		

朝夕ノ 種類	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	味噌汁	味噌	700	14	107.8	41.3	79.8				1155.0	味噌汁 里芋の皮を剥き輪 切りとなし茹で、 ぬらぬらを洗ひ味 噌汁に入れて煮上 げる。	
		里芋	1000	10	14.0	1.0	117.0				550.0		
		浅草ノリ	30	30	9.0	0.4	11.9	++	++	?			89.1
		白米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	-	-	-			5805.5
		計		3640	57	257.1	55.8	1468.2					7599.6
晝	鳥賊の バター 酢物 オハツ (フカ シ芋)	鳥賊	500	30	95.5	3.0		+	+	±	420.0	バター焼 鳥賊を開き四ツ位 に切り鹽をなすフ ライパンにバター を溶し鳥賊を入れ 両面をよく煎め終 りに胡椒をふり皿 に盛る玉葱を薄く 切り軟く茹で水氣 を切り鳥賊の煎つ たあとのフライパ ンにて煎め鹽、胡 椒して鳥賊の側に 盛り合せる。	
		バター	40	15	0.3	33.5	0.2	++	+	±	313.6		
		玉葱	500	3	8.5	0.5	40.0	±	+	++	205.0		
		キャベツ	200	3	5.8	0.4	16.4	++	+	++	94.0		
		白米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	-	-	-			5805.5
		サツマ芋	820	15	11.5	1.6	236.2	-	-	-			1033.2
		柿	1916	40	11.5		131.4						1034.6
計		5616	109	259.4	52.1	1683.7				8905.9			
夕	フッペ イ汁 胡麻和	生 鮭	600	70	112.8	73.8		+	+	±	1146.0	フッペイ汁 鮭を適宜の大きに 切り鹽をふりおく 大根と人参は銀杏 に切り里芋は輪切 にし焼豆腐は賽目 に切りコンニャク は短冊に切る。鍋 に湯を煮立て鮭を 入れ他の品物を入 れて煮、鹽にて味 をつけ醬油を一寸 入れて煮上げる。 これに葛粉を水で 溶いてまぜ合せド ロットした汁を作 る。	
		大 根	600	5	4.2		22.2	±	±	++	108.0		
		人 参	380	6	4.9	1.5	28.1	++	++	++	148.2		
		里 芋	600	6	8.4	0.6	70.2				330.0		
		焼豆腐	120	15	7.9	3.6	1.3	-	±	-	70.8		
		コンニャク	300	5			9.3				39.0		
		ホーレン草	600	10	13.8	1.8	10.2	++	++	++	114.0		
		黒胡麻	100	4	19.7	44.2	19.4				571.0		
		白 米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	-	-	-			5805.5
		計		4940	124	298.0	138.6	1420.2					8332.5
合	計		290	814.5	246.6	4572.1				24838.0			

朝夕ノ 種類	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	味噌汁	味噌	700	14	107.8	41.3	79.8				1155.0	煮 附 栗、南瓜の皮を剥 き小さく切り軟く 茹で水氣を切り、 砂糖と醬油にて煮 附ける。	
		豆腐	120	10	7.9	3.6	1.3	-	±	-	70.8		
		南瓜	2000	15	14.0	2.0	122.0	+	+	+	580.0		
		砂糖	110	5			102.3				412.0		
		白米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	-	-	-			5805.5
計		4520	47	256.0	60.0	1564.9				8023.3			
晝	鹽やき 酢物 (三杯酢) お八つ	スマキ	800	100	148.8	20.8		+	+	±	800.0	お八つ 玉葱の鹽茹で	
		胡 瓜	500	5	4.5	0.5	10.0	±	+	++?	65.0		
		白 米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	-	-	-			5805.5
		玉葱	1000	30	95.0	35.0	667.0				3450.0		
		計		3940	138	374.6	69.4	1936.5					10120.5
夕	キャベ ジ巻 ほし	キャベツ	800	10	23.2	1.6	65.6	++	+	++	376.0	キャベジ巻 キャベツの葉を丁 寧にはがし鹽茹す る、挽肉は刻み玉 葱をまぜ鹽、胡椒 をなしキャベツの 葉に包んで先きを 揚子で留め、これ を茹でる、茹で上 つたらば皿に盛り トマトソースをか けて出す、トマト ソースは南瓜の肉 詰に用ひたると 同じ。	
		ポテト	1200	5	18.0	1.2	130.4	+	+	+	1032.0		
		玉 葱	500	3	8.5	0.5	40.0	±	+	++	205.0		
		挽 肉	300	66	61.8	16.5	2.1	+	++	±	408.0		
		トマト	500	10	5.0	1.0	20.0	++	++	++	110.0		
		メリケン粉	100	3	7.4	3.3	68.5	±	±	±	342.0		
		人 参	150	4	2.0	6.0	11.1	++	++	++	53.5		
		バ タ ー	40	15	0.3	33.5	0.2	++	+	±	313.6		
		ホーレン草	600	10	13.8	1.8	10.2	++	++	++	114.0		
		白 米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	-	-	-			5805.5
計		5830	129	266.3	78.5	1607.6				8764.6			
合	計		314	896.9	208.0	5109.0				26908.4			

朝夕	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	標準精米	1540	35	111.0	7.85	118.7	-	卅	-	5390	味噌汁 芋茎をよく水に浸し2程の長さに切り味噌、味の素にて調味する。 香の物 白菜を鹽漬にする
		味噌	250	5	29.0	9.0	45.0	-	-	-	400	
		干芋茎	300	8	11.3	6.3	123.0				672	
		納豆	400	10	77.1	32.8	24.4	++	卅	-	720	
食	香の物	白菜	200	7	1.0		2.0	-	-	++	30	
		計	2690	65	229.4	56.0	312.4				7212	
晝	精進揚げ	標準精米	1540	35	111.0	7.85	118.7	-	卅	-	5390	精進揚げ 人参、牛蒡を皮をむき短冊形に切る 玉葱は皮をむき輪切にする。 メリケン粉を鉢に溶き右の材料を入れてラードで揚げる。 酢の物 ワカメを適宜に切り味噌、砂糖、酢にて調味する。
		人参	300	8	3.9	1.0	6.0	++	++	卅	80	
		牛蒡	300	10	7.2	0.3	66.9	++	++	++	306	
		玉葱	300	10	5.1	0.3	2.4	±	+	++	123	
		メリケン粉	150	4	24.0	1.5	46.5	±	±	±	555	
		ラード	200	13	0.6	198.0		+	-	-	1844	
食	酢の物	ワカメ	200	5	23.2	0.6	75.6				410	
		計	2990	85	177.0	209.6	316.1				8708	
夕	豚甘肉の煮付け	標準精米	1540	35	111.0	7.85	118.7	-	卅	-	5390	甘藷は細かに切り砂糖、醤油、酒少々を入れてたき込む。 煮汁 鯛はよくたき搥鉢にてすり、片栗粉、味の素、醤油、酒少々を適宜な形にしてうで上げる。汁は味の素、醤油、鹽にて調味する。香として三ツ葉青その葉等を用ふ。 炭附 豚肉キヤベツ おひたし 水菜
		甘藷	400	5	5.6	0.8	115.2	+	++	+	404	
		鯛(ワタネホ)	300	15	54.0	25.0		+	+	±	470	
		片栗粉	50	1			17.0	-	-	-	170	
		豚肉	400	44	120.0	112.0		+	-	-	3680	
		玉葱	300	10	5.1	0.3	2.4	±	+	++	123	
		水菜	300	5	6.3	0.6	0.6	-	-	++	33	
食	おまぼこ澄汁	計	3290	115	302.0	147.6	253.9				10270	
		合計	265	708.0	413.0	883.0				26190		

朝夕	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	標準精米	1540	35	111.0	7.85	118.7	-	卅	-	5390	味噌汁 芋茎をよく水に浸し2程の長さに切り味噌、味の素にて調味した汁の中へ入れザツト煮立たせる。 おろし大根を放す 香の物 白瓜をスカ味噌漬にする。
		味噌	250	5	29.0	9.0	45.0	-	-	-	400	
		生芋	400	20	1.4	2.0	30.8	-	++	-	320	
		鶏卵(生)	500	30	66.0	53.0	9.0	++	卅	?	900	
食	香の物	大根	200	5	3.0	1.0	1.0	±	±	卅	30	
		白瓜	200	16	2.0		2.0	±	±	±	20	
計	3090	111	212.4	72.8	406.5				7060			
晝	御飯	標準精米	1540	35	111.0	7.9	118.7	-	卅	-	5390	御飯 茹玉子は裏漉にかけ冷飯をバタでいため、胡椒にて味をつけ皿に盛り上よりグリーンピースと茹玉子をふりかける。 甘藷 皮をむきうで上げ鹽をふりかけても一度火にかけ水氣をとり煮る。 トマト 皮をむき輪切となして鹽を添へて供す。
		茹玉子	500	30	94.0	47.0		++	卅	?	850	
		バター	100	27	1.0	80.0		++	+	±	810	
		グリーンピース	20	2	0.2		2.0	+	++	-	3	
		甘藷	400	5	4.0	1.0	45.0	+	++	+	480	
		トマト	500	15	4.0	2.0	3.0	++	卅	卅	70	
計	3060	114	215.2	137.9	167.7				7630			
夕	春雨の山かけ	標準精米	1540	35	111.0	7.9	118.7	-	卅	-	5390	マクロ マクロは1程半角に切り芋はおろし金にておろしてマクロを皿に盛り上より芋をかけ、もみ海苔をふる。 胡麻和 鹽元は青くゆで適宜に切り胡麻をいり砂糖、醤油少々加へ調味した中へ入れて和へる。 酢の物 春雨をゆで酢に砂糖、醤油少々加へてかける。
		マクロ	500	50	75.0	53.0		+	+	±	815	
		トロ、芋	300	10	8.0		25.0				380	
		鹽元	400	8	81.6	4.4	212.8	+	++	-	1250	
		黒胡麻	200	4	41.0	80.0	18.0				1150	
		白砂糖	200	8			87.0				870	
		春雨	200	10	1.0		67.0	±	±	±	1010	
計	3340	125	317.6	145.3	528.5				10865			
合計	350	745.0	355.9	1047.8				25555				

朝夕 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				
朝	21、味噌汁(豆腐、まつものり)	飯(胚芽米一人一日3.5合)	1200	105	384.0	12.0	3876.0	卅	17582		
		豆腐	400	5	26.4	12.0	4.4		236		
		まつものり	200	6	38.8	3.4	92.4		570		
		味噌	300	17	36.9	10.8	54.0		474		
		煮干粉	20	2							
		南瓜	500	5	3.5	0.5	30.5	+	+	+	145
		砂糖	300	15	0.6	0.6	154.4			1110	
計			50	106.2	27.3	335.7		2535			
昼	21、蒟蒻草の卸し煮(大根、胡麻油、蒟蒻草)	鱈	450	10	96.3	30.6			675		
		葱	100	2	1.6	0.2	4.4	++	++	++	26
		片栗粉	20	1			16.0			65	
		大根(葉も用)	1200	4	8.4		4.4	葉(卅)		卅	216
		胡麻油	90	3		90.0				810	
		蒟蒻草	400	10	9.2	1.2	6.8	卅	卅	卅	76
		計			30	115.5	122.0	31.6		1868	
夕	21、茄子のしそ巻	幌立貝	450	40	81.5	0.9			342		
		人参	200	2	2.6	0.8	14.8	++	++	卅	78
		馬鈴薯	400	3	6.0	0.4	76.8	+	+	+	344
		玉葱	300	3	5.1	0.3	24.0		+	++	123
		青豆	200	7	10.8	1.0	20.0			++	136
		牛乳	180	4	5.1	6.8	8.8	卅	++	+	126
		バター	100	15	0.8	83.7	0.5	++	+		784
		メリケン粉	100	3	10.7	1.1	74.7				360
		茄子	400	10	4.0	0.4	12.4				72
		味噌	300	17	36.9	10.8	54.0				474
		青なんばん	適宜	2							810
計			109	163.5	196.2	286.0			3649		
合計			294	769.2	2357.5	4529.3			25634		

朝夕 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				
朝	21、味噌汁(馬鈴薯、葱)	飯(胚芽米一人一日3.5合)	1200	105	384.0	12.0	3876.0	卅	17582		
		味噌	300	17	36.9	10.8	54.0			474	
		馬鈴薯	1000	3	15.0	1.0	192.0	+	+	+	858
		葱	100	2	1.6	0.2	4.4	++	++	++	30
		煮干粉	20	2							
		蕨いんげん	500	7	12.0	0.5	26.5				165
		人参	200	3	2.6	0.8	14.8	++	++	++	78
油	90	3		90.0				837			
計			39	68.1	103.3	291.7		2442			
昼	21、大豆そぼろ飯(大豆、葱、胡麻油、烏賊、甘藷、紅生姜)	大豆	200	5	69.4	36.0	55.4	++	卅	846	
		玉葱	300	3	5.1	0.3	24.0		+	++	123
		胡麻油	50	2		50.0				465	
		烏賊	400	20	76.4	2.4				336	
		甘藷	400	2	5.6	0.8	115.2	+	++	+	504
		紅生姜	少々	3							
		計			35	156.5	89.5	194.6		2274	
夕	1、鮭のフライ(鮭、玉蜀黍、トマト、バター、りんご、大根、砂糖、酢)	生鮭	500	40	94.0	61.5				955	
		玉蜀黍	300	8	28.5	10.5	200.1	+	+	1035	
		トマト	400	2	3.0	0.6	12.0	++	卅	卅	66
		パセリ	少々	3							
		バター	100	15	0.8	83.7	0.5	++	+	784	
		りんご	400	8	1.2		35.6	+	++	++	162
		大根	500	2	3.5		19.0			卅	90
計			80	131.0	156.3	167.2		3092			
合計			259	739.6	361.4	4529.5		25390			

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	含水炭素	A	B			C
朝	香胡麻味の味噌汁	米(七分搗)	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	煮出汁の沸騰せし時味噌を加へ、更に沸騰せし時ホーレン草を入れて残り煮ぬ内におろす。胡麻を水洗後よく炒つて摺り砂糖、味噌を加へて火にかけよく艶の出る迄煉る。
		味噌	600	10	73.8	21.6	103.0	-	-	-	948	
		ホーレン草	1000	4	23.0	3.0	17.0	卅	卅	卅	190	
		胡麻	100	1	19.7	44.2	19.4				571	
		味噌	250	4	30.8	9.0	45.0	-	-	-	495	
		砂糖	75	3	0.15	0.15	68.8				22.9	
計			61	277.4	102.0	1752.2				8938.9		
晝	馬鈴薯吉野餡	米	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	鍋に煮出汁を煮立て砂糖を加へ鳥の挽肉を入れて、一寸煮立て醤油を入れて味を附け次に水溶きした片栗粉を注ぎながら飯杓子にて手早く混ぜる、馬鈴薯の皮をむき適宜に切り鹽茹にして水氣を切り、そのまま鍋を火にかざし鍋をゆりうごかして、粉吹き薯を作る、これを器に盛り、前述の吉野餡を上からかける。
		馬鈴薯	1000	4	15.0	1.0	192.0	+	+	+	860	
		鳥挽肉	120	28	26.6	5.52	0.96				159.6	
		葛(片栗粉)	70	1.5	0.56		57.1				232.7	
		砂糖	17	1(約)	0.034	0.034	15.8				5.2	
		醤油	50 ^{cc}	1.5	0.39		2.5				2.6	
計			74	172.5	30.9	1762.4				7995.5		
夕	枝豆合せ甘酢和へ香のもの	米	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	芥子を煉り醤油にて滑き(醤油は魚の浸る程度)この中に魚を浸けて、暫時其まゝにした後串にさして焼く、焼き上げる迄二三回芥子、醤油を小はけにつける。小さき赤かぶを縦割りに厚さの4分の3位迄丁し蒸して後、甘酢につけたるもの二、三個附合せ。枝豆を莢のまま、鹽茹し莢より豆を出し置く、かには甲羅より身を取り出す。大根と人參をおろして混ぜ合せ砂糖、酢少量にて味を附け前の豆とかにとを和へる。
		カレー	800	15	115.2	5.6					768	
		芥子										
		醤油	25 ^{cc}									
		燕	350	4	7.2	3.75	10.5				71.3	
		人參	50	0.5	0.65	0.2	3.8	++	++	卅	19.5	
		枝豆	400	5	52.4	14.0	34.8				474.8	
		大根	300	1	2.1		11.1	±	±	卅	54	
かに	100	5	15.8	0.8	2.0				80			
酢、砂糖												
計			68.5	323.4	48.4	1556.2				81795.5		
合	計		203.5	773.3	181.2	5070.7				25113.9		

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	含水炭素	A	B			C
朝	香長芋おろし青海苔汁	米(七分搗)	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	+	6712	枝豆を莢から出し摺鉢にて半ば摺りたるものを水にてのばし鍋にうつして、火にかけ煮立ちたる時に味噌を入れる。長芋の皮を剥きおろし金にておろし、器に取りて上から青のり少々をふりかけ醤油と共に供す。
		枝豆	700	3	91.7	24.5	609.0				6638	
		大根	300	1	21.		11.1	±	±	卅	54	
		味噌	600	10	73.8	21.6	103.0				948	
		長芋	300	7	7.8	0.3	62.1				272	
		青海苔	20	0.5	3.88	0.34	7.84				57	
計			59.5	328.2	70.7	2292.0						
晝	南布小煮のもの	米	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	小豆を水から煮軟かになりたる時に砂糖を入れ、鹽にて味を調へ南瓜の3-4cm角位のものを入れて煮る。尙昆布と南瓜を煮るも味、栄養價共に可。若布を水洗ひし沸騰した湯の中にて、ざつとゆで水氣を切りて甘酢につけたるもの。
		南瓜	1500	10	10.5	1.5	91.5	+	+	+	435	
		小豆	300	3	66.0	1.2	166.2				963	
		砂糖	200	6.5	0.4	0.4	194.0	-	-	-	61.2	
		若布	100	2.5	11.6	0.3	37.8				205	
		砂糖	60	2	0.12	0.12	58.2				183.6	
		鹽	少量									
		醤油	少量									
計			62	218.6	27.5	2041.7				8559.8		
夕	鮭トキヤベツ巻	米	2000	38	130.0	24.0	1494.0	-	++	-	6712	鮭を骨を去り庖丁にてたゞき後摺鉢にてよく摺り、これにきざみ葱を加へ鹽少々をふりかけ、ゆがいたキヤベツの葉にて包み、小揚子にて止め鍋に並べて水を加へ鹽、胡椒にて味をつけて煮る。別にトマトを少量の水を加へて蒸後裏漉をかけてトマトソースを作る。キヤベツ巻を取り出した後の煮汁の中に裏漉したトマトを入れ火にかけ、次で水溶き片栗粉を入れる、キヤベツ巻を皿に取り上からソースをかける。1cm角の林檎を人參、大根のおろしたものと和へる。味砂糖、鹽
		鮭	1000	20	188.0	123.0					1910	
		玉葱	200	1.5	3.4	0.2	16.0	++	++		82	
		キヤベツ	900	2	26.1	1.8	73.8	+	+	卅	423	
		トマト	300	4	3.0	0.6	12.0	++	卅	卅	66	
		片栗粉	100	1	0.8		82.3				332.4	
		鹽、胡椒	少々	0.5								
		大根	200	0.5	1.4		7.4	±	±	卅	36	
人參	100	10	1.3	0.4	7.4							
林檎	500		1.5		44.5	+	++	++	190			
砂糖												
計			775	355.5	150.0	1737.4				9751.4		
合	計		198.5	902.3	113.3	6071.1				27018		

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		量
朝	味附 汁せ	赤味噌	380	6	4.0	2.3	7.3	-	-	-	67.6	
		若布	75	3	0.9	0.2	2.8				15.4	
		煮干	38	1	2.2	0.2					10.6	
		納豆	250	6.3	4.8	2.0	3.1				45.0	
		大豆	200	1	0.1		0.7	±	±	卅	3.6	
		醬油	60	2	0.5		0.3				3.12	
		白菜鹽漬	500	3	0.7	0.1	0.9	-	-	++	7.1	
		醬油	45	1.5	0.4		0.2				2.34	
		白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708.0	
		計			59.8	29.0	6.4	168.9				
晝	人南 瓜の 煮 白和へ	人参	400	1.6	0.5	0.2	3.0	++	++	卅	15.6	人参及び茹でた蒟蒻を縦切りにして下煮をする。之は汁氣を切つてきましておく。白胡麻を炒り充分に磨り之に水氣を切つた豆腐を入れ砂糖を入れて磨り之に前のものを和へる。
		蒟蒻	800	5			2.5				10.4	
		南瓜	2000	10	1.4	0.2	12.2	+	+	+	58.0	
		白胡麻	40	3	0.8	2.1	0.5				24.6	
		豆腐	290	4	1.9	0.9	0.3	-	±	-	17.1	
		醬油	250	8.5	2.0		1.3				13.0	
		砂糖	100	3.3			9.3				37.2	
		白菜鹽漬	500	3	0.7	0.1	0.9	-	-	++	7.1	
		醬油	45	1.5	0.4		0.2				2.34	
		白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708.0	
計			75.9	23.1	5.1	183.8				893.4		
夕	鮭 の 照 焼 大 根 おろし	鮭	750	40	14.1	9.2		+	+	±	143.3	大根を2程位の輪切りにして充分に軟らかくなる迄茹でる。別に甘味噌を造り前の温かい大根にかける。
		醬油	300	10	2.3		1.5				15.6	
		味醂	80	8		1.4	2.4				19.6	
		大根	200	1	0.1		0.7	±	±	卅	3.6	
		大根	750	3.5	0.5		2.8	±	±	卅	13.5	
		味噌	200	3.2	2.1	1.2	3.8	-	-	-	35.6	
		砂糖	50	1.6			4.7				18.6	
		白菜鹽漬	500	3	0.7	0.1	0.9	-	-	++	7.1	
		醬油	45	1.5	0.4		0.2				2.34	
		白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708.0	
計			107.8	35.6	13.5	170.6				967.2		
合	計		243.5	87.7	25.0	523.3				2723.4		

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		量	
朝	味煮 汁豆	赤味噌	380	6	4.0	2.3	7.3	-	-	-	67.6		
		牛蒡	300	3	0.7	0.03	0.7	++	++	++	30.6		
		煮干	38	1	2.2	0.2					10.6		
		納豆	500	7	9.5	0.6	28.9				163.0		
		砂糖	300	10			27.9				111.6		
		大根淺漬	380	1	0.5	0.04	2.2	-	-	+	11.1		
		醬油	45	1.5	0.4		0.2				2.34		
		白米	1500	27	11.6	1.2	115.2	-	-	-	531.0		
		計			56.5	28.9	3.17	182.4					928.0
		晝	焼 茹 酢 子漬	茄子	1500	15.0	1.5	0.2	4.7	-	-		±
胡麻油	30			3.7		3.0					27.0		
醬油	150			5.0	1.2	1.8	0.8				7.8		
砂糖	100			5.3			9.3				37.2		
酢漬	180			7.5	0.2	0.02	1.4				6.66		
大根淺漬	380			1	0.5	0.04	2.2	-	-	+	11.1		
醬油	45			1.5	0.4		0.2				2.34		
白米	2000			36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708.0		
計					73	19.2	6.66	172.2				827.13	
夕	鱈 煮 胡 麻 附 和へ			鱈	750	30	16.4	0.5		+	+	±	72.0
		醬油	200	6.5	1.6		1.0				10.4		
		砂糖	12	0.4			11.2				44.6		
		甘藍	500	3	1.5	0.1	4.1	++	+	卅	23.5		
		白胡麻	400	3	0.8	2.1	0.5				24.6		
		砂糖	12	0.4			11.2				44.6		
		醬油	45	1.5	0.4		0.2				2.34		
		大根淺漬	380	1	0.5	0.04	2.2	-	-	+	11.1		
		醬油	45	1.5	0.4		0.2				2.34		
		白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708.0		
計			90.5	37.0	4.34	184.2				943.6			
合	計		220.0	85.1	14.2	538.8				2698.7			

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	
朝	御飯	無砂七分搗米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++		5393	米を一皮水洗し三割増の水にて炊く。	
		豆腐										豆腐は適宜の大きさに切り煮干は炒つて搗鉢にうつし充分搗つて細かい粉末にする。鍋によくすつた味噌豆腐、煮干粉を入れて火にかけ味噌汁を作る。	
		赤味噌	400	6.4	42.8	24.0	76.8				714		
		煮干	40	1.4	23.1	1.7		++			110		
		味噌汁	豆腐	600	6	39.0	1.8	21.9	-	±	+	266	
		野菜の炒り煮	人参	300	0.6	3.3	0.9	14.0	++	++	++	80	煮干粉と人参及び庵丁の背で軽くこすつた牛蒡とを織切にする。
		油	80	5.6		80.0					744	鍋に油をとかし人参牛蒡、煮干粉を入れて炒りて砂糖、醤油で炒り煮とする。	
計			56.9	226.8	116.5	1343.4				7521			
昼	御飯	無砂七分搗米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++		5393	南瓜は好みに切り鹽を加へ炊く。	
		南瓜	1000	3	16.2	0.4	134.0	+	+	+	620		
		昆布	200	3	13.2	1.8	87.4				429	干鰯を水に浸す三ツ切位にする。昆布は混布にて拭き長さ15	
		鰯(干)	150	3.7	102.6	10.8		++			615	握位に切る鰯を昆布にて巻き干鰯にてしばり水を材料に被る位に入れ文火にて煮砂糖、醤油を加へて煮込みて味つけす。	
		干鰯	40	3	3.0		22.0				102		
		計			48.1	246.1	20.8	1430.1				7159	
		夕	御飯	無砂七分搗米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++		5393
鰯	900			7.2	141.5	80.6		++			1326		
油揚	200			3	42.2	44.1	5.4				608		
馬鈴薯	1200			2.4	24.0		208.1	+	+	+	952	油揚、胡瓜はうすく切り此等の材料を少量の油で炒りて、材料のかぶる位の水を加へて、酢、醤油、砂糖にて味をつけ、魚につけて残つたメリケン粉を水ときして加へ、ドロリとした汁を作つて揚けた鰯の上にドロリとかけ大根おろしを、そへる。ラードの代用に胡麻油を用ひても可。	
胡瓜	500			2	3.8		8.8	±	+	++	51		
メリケン粉	100			1.6	10.9	1.1	71.0				346		
ラード	100			5		100.0					930		
大根	200	0.4	1.2	0.9	3.5	±	±	++	26				
計			57	334.7	234.5	1483.5				9632			
合	計		162	807.6	371.8	4257.0				24312			

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		
朝	御飯	無砂七分搗米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++		5393	米を一皮水洗し三割増の水にて炊く(以下同様)		
		赤味噌	400	6.1	42.8	24.0	76.8				714	鍋に適宜の水と赤味噌を入れわかめを加へて味噌汁をつくる。		
		わかめ	適宜	1										
		油	100	7		100.0					930	干鰯は一度前より少量の水に浸しおき細かくほぐし、葱は斜切りとし牛蒡は庵丁の背で軽くこすつてえぐ味をとり何れも織に切り鍋に胡麻油を煮沸して干鰯、人参、牛蒡を入れていために卵の花と葱を加へてよくまぜ醤油、鹽及極く少量の砂糖で味をつけて炒る。大根葉、人参葉は刻みて加へる。		
		干鰯	100	3.5	58.0	1.5		++			251			
		卵の花	400	1										
		葱	200	0.8	2.8	0.9	6.0			++	45			
食	花	人参	200	0.4	2.2	0.6	9.0	++	++	++	52			
		牛蒡	300	1.5	7.5	0.3	3.5	++	++	++	48			
		大根	40	0.1						±	±	++		
		計			57.1	224.4	135.1	128.2				7433		
		昼	御飯	無砂七分搗米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++		5393	茄子の柄は一程残して切りへたを丸く庵丁目を入れて切り取り皮をむく。
				油	70	4.9		70.0					651	
				茄子	900	2.7	11.7	11.5	3.6	-	-	±	170	縦二ツに切り更に柄の付根まで縦に切り目を入れる。玉葱はミチンに切る。
豚肉(挽肉)	400			28.0	54.0	154.0					1654	馬鈴薯はむして裏漉となし又は搗鉢にてつぶし豚挽肉とまぜ、鹽、胡椒で味をつけ茄子にはさむ。メリケン粉をつけ、玉子の倍の水にわりたるをつけ、パン粉をつけて揚げる。		
玉葱	100			0.5	1.0	0.1	4.7	±	+	++	24			
馬鈴薯	100			0.2	0.2		17.4	+	+	+	72			
メリケン粉	30			0.5	3.3	0.3	21.3				104			
食	フライ	パン粉	100	0.4	11.9	0.5	72.0				349			
		玉子	50	2.5	6.6	0.6				++	33			
		トマト	300	0.3	2.0	2.0	4.0	++	++	++	43	トマトは好みに切りつけ合せ。茄子の皮及へたは油でいため醤油、砂糖で味をつけ合せ。		
		計			75.4	201.8	246.8	1309.7				8493		
		夕	御飯	無砂七分搗米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++		5393	豆腐はむし又は茹るおんかけ鰯の不潔の部分を除き丸ごと挽て油でいためる。仰したる人参、生姜を加へ更に水を加へて火にかけ、砂糖、醤油で味をつけ水ときした、片栗粉を加へてドロリとさせ青味は細かく刻んでのせる。甘藷は適宜の大きさに切りむして鹽をふりかける。青味は大根葉を用ひても可。
				豆腐	2500	24	16.2	0.8	9.1				111	
				鰯	1500	12	235.2	134.4					2216	
人参	100			0.2	1.1	0.3	4.5	++	++	++	26			
片栗粉	70			1.1	0.6		58.0				240			
生姜	50			2	1.1	0.4	2.0				16			
油	70			4.9		70.0					651			
食	豆腐	青味	少々	1										
		甘藷	800	5.4	9.8	2.0	230.2	+	++	+	1084			
		漬物												
		計			86	375.1	215.7	1490.5				9737		
		合	計		218.5	801.3	597.6	4082.2				25663		

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	御玉結 葱球、白菜 飯かぶの漬 物のみそ汁	白米	2000	28	136.0	16.0	1536.0				7080	味噌汁 鍋に水を入れて煮 立つた時かぶを入 れてやわらかにな った時玉葱を入れ 更に味噌、削節を 入れて二、三分の 後火よりおろす。 白菜 二、三日前より漬 ける。白菜をきれ いに洗って根元か ら四ツ割位にして 漬け込む。
		味噌	300	5	33.0	17.7	34.2				495	
		かぶ	300	2	4.8	0.3	8.4	+	+	卅	57	
		玉葱	300	3	5.2	0.3	24.0	±	+	卅	123	
		白菜	400	5	5.4	0.4	0.4	-	-	卅	28	
計			43	184.4	34.7	1603.0				7783		
晝	御新豆 の子煮付漬 飯	白米	2000	28	136.0	16.0	1536.0				7080	豆の煮附 一日程水に浸して おくと早く煮込 むが、もし水に浸し ておかない時は水 を多くせず一度煮 立つたならば一度 火からおろしやゝ 冷めた時再び火に かけ又煮立つた らおろす様にして繰 返すと早く煮込 む砂糖、鹽を加へる 時、軟らかくな らぬ中早く入れると 豆が非常に硬くなる から注意を要す
		大豆	200	10	69.4	36.0	55.4	卅	卅	-	846	
		砂糖	200	10							640	
		茄子漬	500	5	5.0	0.5	15.5				90	
		計			53	210.4	52.5	1606.9				
夕	御鮭の うつけん 飯焼草汁	白米	2000	28	136.0	16.0	1536.0				7080	鮭のつけ焼 鮭の切身を一時間 ほど前から醤油、 味噌を交ぜた汁の 中につけておき、 焼きながらこの汁 をつける。
		鮭	1000	35	188.0	123.0		+	+	±	1910	
		ほうれん草	600	10	13.8	1.8	10.2	卅	卅	卅	114	
		林檎	1000	6	3.0		80.9	+	卅	卅	380	
		計			79	338.1	140.8	1627.1				
合計			175	732.9	228.0	4837.0				25923		

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	御馬鈴 煮の みそ汁 紫その 漬	白米	2000	28	136.0	16.0	1536.0				7080	味噌汁 鍋に水と芋を入れ て火にかけ芋の軟 らかくなりたると き削節と味噌を入 れて一、二分の後 火よりおろす。 漬物 前夜にキャベツを 細く切り紫その實 を少量交ぜてつけ 込む。	
		味噌	300	5	33.0	17.7	34.2				495		
		キャベツ	300	3	7.5	0.9	13.8	卅	+	卅	96		
		芋	700	3	10.5	0.7	134.4				602		
		計			39	187.0	35.3	1718.4					8273
晝	御鮭白 の新巻 飯	白米	2000	28	136.0	16.0	1536.0				7080	鮭の新巻 強くない火で両面 狐色に焼く。	
		鮭	1000	35	188.0	123.0		+	+	±	1910		
		白菜	400	5	5.2	0.4	0.4			卅	28		
		計			68	329.2	139.4	1536.4					9018
		夕	御たき ごぼう 白胡麻 ごま和へ	白米	2000	28	136.0	16.0	1536.0				
味噌	250			6	34.5	7.0	60.0				460		
豆腐	300			3	19.0	9.0	3.3				177		
葱	100			2	1.6	0.2	4.4	卅	卅	卅	26		
ごぼう	500			5	12.0	0.5	111.5				510		
白胡麻	100	3	20.5	60.0	12.6				616				
計			47	22.4	92.7	1727.8				8869			
合計			154	739.8	267.4	4982.6				2616			

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				
朝	みそ汁	味噌	450	8	68.8	26.6	51.3		742.5	大豆はよくいつてお く、そこへ油を入れ 味噌野菜を適量に入 れたため。	
		つみみ菜	1000	3	40.0	1.0	26.0		130.0		
		みそ	900	16	137.6	53.1	102.6		1485		
		大豆	300	2	104.1	54.0	83.1	++	1269		
		人参	200	0.5	2.6	0.8	14.8	++	78		
		牛蒡	200	1	4.8	0.2	44.6	++	204		
	香の物	大根ぬか味噌	200	1	2.6	0.2	11.6	±	58.6		
		七分搦飯	1500	30	12.9	1.02	90.7	+	4549		
	食	計		61.5	373.4	136.9	424.7		8516.1		
	晝	鮭フライ	鮭	1200	40	225.6	147.6		+	2292	鮭は鹽胡椒しておき メリケン粉、卵、パ ン粉をつけヘットを 熱くして揚げる。
ヘット			100		0.4	98.2			915.0		
メリケン粉			100	2	10.7	1.1	74.7		360.0		
卵			50	2	6.6	5.35	0.9	++	80.5		
パン粉			100	3	6.9	0.1	53.4		27.6		
ポテト			1000	5	15.0	1.0	192.0	+	860.0		
香の物		鹽、胡椒									
		茄子鹽漬	300	1	0.3	0.18	9.3		±	50.8	
食		飯	七分搦飯	1500	30	12.9	1.02	90.7	+	4549	
食		計		82	278.4	254.6	421.0		9089.9		
夕	清汁	卵	170	6	22.4	18.2	3.06	++	273.7	大根は昆布だしで茹 でる。 炒りゴマをすり味噌 砂糖で味附し茹汁で 少し柔くし大根にか ける。	
		白菜	500	2	65.0	0.5	0.5		35		
		大根	1500	2	10.5		55.5	±	270.0		
		ゴマ	100	5	19.4	44.2	19.4		571.0		
		甘みそ	450	8	48.8	26.6	51.3		742.5		
		砂糖	30	1			25.4		111.5		
	香の物	茄子鹽漬	300	1	0.3	0.18	9.3		±	50.8	
		七分搦飯	2000	45	17.2	1.36	134.3	+	6067.0		
	食	計		70	183.6	91.0	298.7		8121.5		
	合	計		214.5	835.4	482.4	1144.5		25727.5		

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				
朝	さつまい 芋汁	さつまい 芋	1000	7	14.0	20.0	288.0	++	1260	さつまい芋はおろしメ リケン粉をまぜ團子 とす。 味噌汁を仕立て野菜 を入れ煮て粉山椒を ふりかける。	
		人参	300	1	3.9	2.1	22.2	++	11.7		
		大根	500	0.5	3.5		18.5	±	13.0		
		メリケン粉	30	0.5	3.21	22.4	0.33		108		
		みそ	450	8	68.8	26.6	51.3		742.5		
		昆布	200	4	13.2	1.8	87.4		430		
	香の物	砂糖	40	3			37.2		1486		
		醬油	25	1	1.95		1.25		13.0		
	食	飯	七分搦飯	1500	30	12.9	1.09	90.7	+	4549	
	食	計		57	124.1	74.4	597.1		8627.2		
晝	トマ ト煮	牛肉	600	60	123.6	33.0		+	816	トマトは煮て裏ごし し味附しておく。 肉、野菜をいためト マト汁を入れて煮込 む。	
		玉ねぎ	250	2.5	4.25	0.25	20.0		102.5		
		ポテト	1000	6	15.0	1.0	192.0	+	860		
		人参	400	2	5.2	1.6	29.6	++	156		
		パタ	10	4	0.08	8.37	0.05	++	78.4		
		トマト	1000	3	10.0	2.0	40.0	++	220		
	香の物	メリケン粉	30	0.5	3.21	0.33	22.4		108		
		鹽、胡椒									
	食	飯	七分搦飯	1500	30	12.9	1.09	90.7	+	4549	
	食	計		110	176.8	47.8	395.0		6903.9		
夕	清汁	まへ芋	400	20	11.6	2.4	43.6		242.4	長芋はすり下し味附 し中央に卵一つのせ 横より醬油を注ぐ。	
		豆腐	500	5	33.0	15.0	5.5		295		
		醬油									
		月見芋	1200	12	33.6	1.2	216.0		972		
		卵、鹽、味素	600	20	78.4	67.2	13.2	++	2073.6		
		鹽、味素	1000	20	219.0	7.0			960		
	香の物	芥菜	300	5	7.5	0.3	15.9		99		
		お八ッ	500	5	128.5	8.5	237.5		1574		
	食	飯	七分搦飯	2000	45	17.2	1.36	134.28	+	6067	
	食	計		132	528.8	103.0	666.0		12283		
合	計		299	829.7	225.2	1658.0		27814.1			

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	南瓜の味噌汁	南瓜	700	2.4	4.9	0.7	42.7	+	+	+	203	味噌汁 煮出汁に南瓜を入れて少時煮直ちに味噌を入れて調味する。
		味噌	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	495	
		海苔	35	10	10.5	0.4	13.7	卅	卅		104	
		醤油	100	2	7.8		5.0				52	
		胡瓜	400	2.5	3.6	0.4	8.0	±	±	±	52	
		白米	1650	23.1	127.0	13.2	1267.2				5841	
食	計		3185	45	200.0	32.4	1370.8				6747	
晝	トマトシチュー	トマト	1000	0.5	5.0	2.0	40.0	++	卅	卅	220	トマトシチュー メリケン粉をバターで炒め、牛乳、トマト等を入れてトマトソースを作る一方野菜を茹でトマトソースの中に入れて煮込む。最後にいかを入れて煮込む。
		牛乳	1000	17.5	35.0	38.0	49.0	卅	++	+	700	
		バター	150	22.5	1.2	125.5	0.8	++	+	±	346	
		メリケン粉	200	1.4	10.9	1.1	71.0	±	±	±	1176	
		唐きび	500	5	47.2	17.5	333.5	+	+	±	1726	
		馬鈴薯	300	5	4.5	3.3	57.6	+	+	+	258	
		人参	200	1.3	2.6	0.8	14.8	++	++	卅	78	
		玉葱	300	1.8	5.1	0.3	24.0	±	+	++	123	
		いか	300	11	57.3	18.0					252	
		キャベジ酢のもの	900	13	14.5	1.0	229.5	-	-	+	989	
		白米	1500	21	105.5	12.0	152.0				5310	
食	計		6350	100	288.3	220.0	972.2				11178	酢のもの キャベジをざつと茹で甘酢に和る
夕	秋あじ照焼	秋あじ	1000	30	188.0	123.0		+	+	±	1911.0	秋あじ照焼 秋あじを醤油に浸しおき、その汁をつけながら焼く。さやいんげん炒め煮さやいんげんの筋をとり斜切にし油で炒め、後砂糖、醤油で調味する。
		醤油	400	8	31.2		20.0				208	
		さやいんげん	400	2	14.8	0.8	15.2	±	++	++	132	
		油	50	0.3		50.0					450	
		砂糖	200	8			186.0				744	
		胡瓜	400	2.5	3.6	0.4	8.0	±	±	±	52	
		白米	1650	23.1	127.0	13.2	1267.2				5841	
食	計		4100	73.9	364.6	187.4	1496.4				9338	
合	計		218.9	852.9	439.4	3839.4					27263	

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	葱、麩味噌汁	葱	100	1.5	1.6	2.0	4.4	++	++		26	葱、麩味噌汁 煮出汁に味噌を入れて味噌汁を作り浸し置いた麩と、はす切の葱を入れて軽く煮る。
		麩	14	3	7.0	0.2	5.0				50	
		味噌	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	495	
		納豆	500	10	96.5	41.0	30.5		+		900	
		大豆	500	1	3.5		18.5	±	±	卅	90	
		醤油	150	3	11.7		7.5				78	
		白米	1650	23.1	127.0	13.2	1207.2				5841	
食	計		3614	49.1	297.5	78.1	1438.3				7532	
晝	キャベジ炒り煮	キャベジ	1000	2	29.0	2.0	82.0	++	+	卅	470	キャベジ炒り煮 キャベジを細くきざみ油でいため後調味品で味をととのへる。
		砂糖	300	12			279.0				1116	
		醤油	150	3	11.7		7.5				78	
		油	30	0.2		30.0					270	
		枝豆	500	10	18.0	1.0	19.5	++	++	++	157	
		胡麻	100	3	19.7	44.2	19.4				571	
		砂糖	200	8			186.0				744	
		醤油	150	3	11.7		7.5				78	
		胡瓜	400	2.5	3.6	0.4	8.0	±	±	±	52	
		白米	1500	21	105.0	12.0	1152.0				5310	
		食	計		4330	64.7	198.7	62.6	1760.9			
夕	揚物	かぼちゃ	1000	3	7.0	1.0	61.0	+	+	+	290	揚物 南瓜は3cm位(四方)で1.5cm位の厚みに切り中央に切目を入れてその中に豚肉と葱のみじん切を調味でととのへたのをさみザツ揚る。唐きびはバラバラにしてかき揚にする和
		肉	300	30	32.0	84.3		+	-	-	957	
		葱	200	3	3.2	0.4	8.8	++	++	++	52	
		唐きび	700	7	66.5	24.5	466.9	+	+	±	2415	
		メリケン粉(其他調味料)	100	28.4	24.9	17.8	346.2				2135	
		卵	300	15	39.6	32.1	5.4	++	卅	?	483	
		干鰯	700	20	248.8	4.3		+	-	-	1034	
		昆布	200	2	13.2	1.8	87.4				430	
		胡瓜	400	2.5	3.6	0.4	8.0	±	±	±	52	
		白米	1650	23.1	127.0	13.2	1267.2				5841	
食	計		5550	134	565.8	179.6	2251.9				13689	
合	計		247.8	1062	320.3	5282.7					30067	

朝夕	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	1,2,3 大根、小女子、味噌汁	1. 大根	880	2	0.5		2.9			+	14	1. 味噌はよくすり煮 出汁でよくのぼし 鍋に入れ火にかけ 大根、油揚げを入れ て煮る。 2. 小女子は水でぎつ と洗ひ、佃煮にす る。 3. 林檎の芯をえぐり 取り、その中にバ タ及び砂糖を入れ 天火にて焼いて頂 く。		
		味噌	300	7	3.6	1.1	5.4				47			
		油揚げ	100	7	2.2	1.8					26			
		2. 小女子	300	20	5.6				+	+	24			
		砂糖	少々	2										
		3. 林檎	1000	30	0.3		8.9		+	+	+		38	
		バター(砂糖)	50	10						+			39	
		4. 白米	1600	22	10.8	0.5	115.2						532	
		計			100	23.0	3.4	132.4					720	
		昼	1,2 干鰯、野菜、バター炒め	1. 干鰯	1000	30	18.6	0.2			+		+	70
馬鈴薯	800			5	1.2		15.3		+	+	+	69		
バター	50			10			4.1			+		39		
玉葱、小麦粉、 パン粉	少々			10								16		
玉子	100			5	1.3	1.0	0.1		+	+		16		
油	100			5			9.9			+		92		
キャベツ	300			10					+	+	+	14		
2. 玉葱	300			5	0.5		2.4			+	+	12		
人参、葱、元 バター	200			10						+	+	+	8	
3. 白米	1600			22	10.8	0.5	115.2					532		
計			122	32.9	20.8	136.5				907				
夕	1,2,3 馬鈴薯、牛蒡、照り胡麻	1. 馬鈴薯	1500	10	2.2	0.1	28.8		+	+	+	129	1. 馬鈴薯は皮をむきゆで、 少しさまして後つぶす。 よくつぶれたらその中に 澱粉(小麦粉、葛粉でもよ い)を入れよくこねて團 子にまるめ、小豆あん の中に入れてお汁につく る。 2. 鮭は切身にし、みりん、 醤油の中につけておき、 次に金串にさして焼き二 三回つけ汁をつけて焼き 上げる。 3. 牛蒡はあくを抜き丸のま ま4割位に切りゆで薄味 をつけ胡麻にて和へる。	
		澱粉	150	15								61		
		小豆	1000	15	22.0	4.0	55.4			+	+	321		
		砂糖	400	20			38.8					150		
		2. 鮭	800	50	15.0	9.8				+	+	152		
		味噌、醤油	少々	3										
		3. 牛蒡	500	10	1.2		11.1			+	+	+		51
		黒胡麻	100	8	1.9	4.4	1.9					57		
		砂糖	少々											
		計			131	42.3	17.2	97.2				921		
合計			353	98.2	41.4	404.9				2548				

朝夕	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	1,2,3 豆腐、味噌汁	1. 豆腐	700	14	4.6	2.1	0.7					41	1. 味噌汁が煮立つた時豆腐 を入れ更に一沸騰したら 火より下し椀に盛り粉山 椒をかける。 2. 説明を看く。 3. 玉子を軽く泡立て砂糖、 牛乳を加へてまぜエッセ ンスなどの香料を加へパ タを引いたゼリー型に流 し込み上にバターを少しの せ水を入れたテンパンに ならべ天火に入れて焼く
		味噌	300	7	3.6	1.1	5.4					47	
		粉山椒	少々	1									
		2. 牛蒡	300	5	0.7		6.7		+	+	+	30	
		油	30	3						+		31	
		3. 玉子	500	20	6.6	5.3	0.9		+	+		80	
		牛乳	1000	15	3.5	3.8	4.9		+	+	+	70	
		バター、砂糖	少々	20								30	
		4. 白米	1600	22	10.8	0.5	115.2					532	
		計			107	29.8	12.8	133.8				861	
昼	1,2 鮭、若布、白ソー	1. 鮭	700	40	13.1	8.6			+	+		133	1. 鮭は鹽を少し入れ てゆでるそれを皿 に盛り白ソースを かけ、パセリのみ じん切りをふりか ける。 2. 若布は水につけ洗 ひ切る味噌をすり 酢、砂糖をまぜそ れに若布及び鮭を 刺身に切り入れ共 に和へる。
		メリケン粉	少々										
		バター	50	20		4.1				+		39	
		パセリ	少々							+	+	+	
		2. 若布	200	20	2.3		7.5					41	
		味噌	300	7	3.6	1.1	5.4					47	
		鮭	300	20	5.1	1.3				+	+	33	
		酢、砂糖	少々	5									
		3. 白米	1600	22	10.8	0.5	115.2					532	
		計			134	34.9	15.6	128.1				825	
夕	1,2,3 南瓜、百、肉甘	1. 南瓜	1500	20	1.5	0.1	9.1		+	+	+	43	1. 南瓜のヘタの所をくり抜 き内部をえぐり去りそれ を煮る。 野菜及ベーコンは短冊に 切りぎつとゆでパシヤメ ルソースで和へるこれを 南瓜につめヘタをなし蒸 す。出来たら切り皿につ ける。 2. 百合は根をはがし甘煮に する。 3. 大豆は一晩水につけてか らよく煮る。更に味噌を 入れてすり、煮出汁です りのほし煮立てる。中身 は牛ペンを三四切と三つ 葉少々入れる。
		玉葱、セロリ 人参	少々	10						+	+	+	
		ベーコン	200	50	4.9	4.0				+	+	61	
		パシヤメル ソース	15	20							+	90	
		2. 百合	100	10	3.3	0.1	24.2					11	
		3. 大豆	300	5	10.4	5.4	8.3			+	+	130	
		ハンペン	少々	5									
		味噌	300	7	3.6	1.1	5.4					47	
		4. 白米	1600	22	10.8	0.5	115.2					532	
		計			139	34.5	11.2	162.1				914	
合計			380	99.2	40.6	424.0				2600			

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					
朝	飯	五分搗米	3000	30	134.7	37.5	2241.3	- + -	10089	飯 米を洗ひ、1-2割増の水に暫時浸漬の後加熱す。沸騰後火力を弱め、十分間蒸し、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、白菜の鐵切したものを入れて数分(沸騰後)の後火から下す。漬物 大根及葉を切り鹽でもみ2.3日漬ける。		
		味噌汁	白 菜	800	4.8	10.4	8.0	8.0	- - ++		56	
	漬物	味 噌	450	5.6	55.4	16.2	81.0	- - -	711			
		梅 干	80	5.0	0.7	1.0	6.0	- - -	37			
	漬物	大 根	400	1.0	2.8		14.8	± ± 卅	72			
		大根の葉	100		1.5	0.3	2.5	+ - -	20			
	食	計			46.4	205.5	63.0	2353.6			10385	
	晝	玄米パン及豆コーヒ	玄米粉	850	6.5	71.4	21.3	608.6	- + -		2984	玄米パン 牛乳に砂糖、鹽を加へて混ぜ、その中に玄米粉、小麦粉及重曹、焼明礬(各約40瓦づつ)を練り入れ、手早く混ぜて約二、三十分間蒸す。(香料を入れるとなほよろしい)。豆コーヒ 大豆を黒褐色に炒り(粉にひけばなほよろしい)湯に入れて暫時煮る。茶碗につき、砂糖、牛乳を添へる。卵の花炒り 卵の殻を洗ひ、殻を洗い、殻の中に入れて炒りつけ、微塵切の人參を入れ更に葱を入れ、殻の中に入れて炒りつけ、醬油砂糖で調味す。おろし生薑を入れる。漬物 朝と同様に白菜を一、二日鹽漬にする。
			小麥粉	800	10	87.2	8.8	568.0	± ± ±		2768	
卵の花炒り		黒砂糖	400	8	14.6	0.4	332.0		1424			
		牛 乳	1000	6	35.0	38.0	49.0	卅 卅 +	700			
卵の花炒り		卵の花	400	0.6	14.8	3.2	25.6		196			
		腹背又はラードをこつた脂肪	60	1.5	0.2	59.4		+ - -	553			
食		計	人 參	100	0.2	1.3	0.4	7.4	++ ++ 卅	39		
			葱	100	0.6	1.6	0.2	4.4	++ ++ ++	26		
食		計	生 姜	30	0.6	0.2	0.1	4.0		19		
			白 菜	500	3	6.5	0.5	0.5	- - ++	35		
				37	232.8	132.3	1599.5		8744			
夕	飯	五分搗米	3000	30	134.7	37.5	2241.3	- + -	10089	飯 朝と同じ。炒飯 玉蜀黍をゆで、實をとり、鶏の内臓と共にラードでいため、これに鶏肉、葱、すり生薑を入れていため醬油、酒で調味し、飯を入れて炒りつける。漬物 朝と同じ。		
		肝 臟	800		160.8	44.0	13.6	卅 卅 ±	1120			
	肝臟の更科揚	蕎麥粉	200	3.2	26.2	5.4	137.4	± + -	720			
		ラード	250	9.4	0.8	247.8		+ - -	2305			
	風呂吹大根	生 姜	50	1	0.4	0.2	6.8		31			
		大 根	1500	3.8	10.5		55.5	± ± 卅	270			
	漬物	味 噌	450	5.6	55.4	16.2	81.0	- - -	711			
		白 菜	500	3	6.5	0.5	0.5	- - ++	35			
	食	計			56	395.3	351.6	2536.1			15281	
合 計			139.4	833.6	546.9	6489.2		35010				

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					
朝	飯	五分搗米	3000	30	134.7	37.5	2241.3	- + -	10089	飯 米を洗ひ、二割増の水に暫時浸漬し、後加熱す。沸騰後火力を弱め十分間蒸し、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り濾し入れて、沸騰後斜切の葱を入れ、ざつと煮て火から下す。漬物 キャベージを鐵切にし、紫蘇と混ぜて一、二日鹽漬にする。果實 トマトは輪切にし砂糖又は鹽をつけていたゞく。		
		葱	600	3.6	9.6	1.2	26.4	++ ++ ++	156			
	漬物	味 噌	450	5.6	55.4	16.2	81.0	- - -	711			
		梅 干	80	5	0.7	1.0	6.0	- - -	37			
	果實	キャベージ	500	2	14.5	1.0	41.0	++ + 卅	235			
		トマト	2500	6	25.0	5.0	100.0	++ 卅 卅	550			
	食	計			52.2	239.9	61.9	2495.7			11778	
	晝	飯	五分搗米	3000	30	134.7	37.5	2241.3	- + -		10089	飯 朝と同じ。田樂 南瓜を櫛形に薄く切り落す。味噌汁 煮出汁、砂糖を加へてよく練り、南瓜の上にかける。大根おろし 大根を卸金でおろし、器に盛り上にもみ海苔をかける。漬物 白菜を二つ割にして鹽漬にする。蕎麥パン 蕎麥粉、小麦粉及重曹、焼明礬を練り置く。砂糖、鹽、牛乳を混ぜ前の粉を入れて手早く混ぜ約二、三十分間蒸す。(香料を入れるとなほよろしい)
			南 瓜	1500	7	10.5	1.5	91.5	+ + +		44	
大根おろし		味 噌	400	5	49.2	14.4	72.0	- - -	632			
		大 根	400	1	2.8		14.8	± ± 卅	72			
蕎麥パン(間食)		白 菜	500	3	6.5	0.5	0.5	- - ++	35			
		蕎麥粉	640	10.5	83.8	17.3	439.6	± + -	2304			
食		計	小麥粉	960	14.4	104.6	10.5	681.6	± ± ±	3322		
			黒砂糖	200	4	7.3	0.2	166.0		712		
					86.9	469.4	157.9	3805.3		18610		
夕	炒飯	五分搗米	2250	22.5	101.3	29.3	1680.8	- + -	7560	炒飯 玉蜀黍をゆで、實をとり、鶏の内臓と共にラードでいため、これに鶏肉、葱、すり生薑を入れていため醬油、酒で調味し、飯を入れて炒りつける。漬物 朝と同じ。		
		鶏 肉	600	75	126.0			+ + +	516			
	漬物	鶏内臓	100	2	18.0	(² -19)	3.0		(¹⁰⁵ -263)			
		葱	200	1.2	3.2	0.4	8.8	++ ++ ++	52			
	食	計	玉蜀黍	400	5	38.0	14.0	265.8	+ + ±		138	
			生 姜	50	1	0.4	0.2	6.8			31	
合 計			253.5	1011.2	425.2	8308.2		40408-40566				

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	牛乳の味噌汁	牛乳	400	6	14.0	15.2	19.6	卅	++	+	280	A 味噌を牛乳と水でとかし、火にかけて少し熱くなったとき豆腐の細切を入れる。一度ぐらつと煮立ったらぼすぐ火より下す。 B だし昆布をざつと洗って細く切り、鍋にかぶる位の水と醤油をたつぷり加へ、煮立つまでは強火にかけ、後は弱火にして汁の煮つまるまで煮る。
		豆腐	450	4	29.7	13.5	4.95	-	±	-	265.5	
		白味噌	400	10	41.4	8.4	84.4				552	
		昆布	300	5	19.8	2.7	131.1				645	
		醤油	300	10								
		白米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080	
計			72	258.9	55.8	1776.1				8822.5		
昼	焼餅のおろし和へ	みがき練	300	6	205.2	31.7		+	+	±	1230	1. 練は米のとぎ汁に浸して軟かくもどしてから、東子でこすって綺麗に流しふり味をして焼く。 2. 焼きながら味練と醤油を等分に合せた汁を一、二度つけ向焼けてすぐ、味練五、六滴ふりかけ適當にさく。 3. 三杯酢を作り、味の素で味を調へ練と和へ生姜を少々つまみそへる。
		大根	300	3	2.1		11.1	±	±	卅	54	
		味練	50	8								
		醤油	100	5								
		砂糖	150	4								
		酢	少々									
		鹽	少々									
		味の素	少々									
		生姜	少々									
		白米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080	
計			53	361.3	47.7	1547.1				8364.0		
夕	鯛山の吹空御飯	鯛	400	7	85.6	26.8		+	+	±	600	A1. 鯛は頭をぬき頭と中骨とをとり、味練、醤油でふり味をつける。 2. キャベツは千切にして薄鹽をふつてしなやかにしたつたらざつと洗って水気を切つておく。 3. 鍋に油を煮立せ、卵に薄く片栗粉をまぶして入れ、からつときつね色にあけて前のキャベツと盛合せる。 B1. 米を普通に仕立て煮立つたとき少量の酒、鹽で味をつける。 2. 鯛は鹽と砂糖で味をつけそほろに仕立ておく。玉子は味をつけいり玉子につくる。 飯を井にもり、玉子、そほろをかけて供す。
		キャベツ	500	2	12.5	1.5	41.0	++	+	卅	235	
		醤油及鹽	30	1								
		白絞油	100	10								
		玉子	200	12	26.4	21.4	3.6				322	
		たらそばろ	300	18	55.8	0.3		+	+	±	234	
		砂糖、醤油、鹽	少々									
		味の素	少々									
		酒	50	15								
		白米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080	
計			92	334.3	66.0	1580.6				8471.0		
合	計		217	954.5	169.5	4903.8				25657.5		

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	納豆汁	納豆	250	3	48.3	20.5	15.3				450	A 納豆をよく湯鉢に入れて、別に味噌をよくすつて、無干粉のたし2kgを入れて普通の味噌汁の濃さに稀し之に納豆を加へて、充分すり混ぜ、鍋にうつして火にかけて煮立て、飯を切の大根とあられ豆腐を入れ豆腐が浮き上つて来たら火から下し、お椀に盛つて少量の油を散らす。 B 1. 牛蒡は皮をこそけて、一寸位に切り、それを更に薄切の太さに切り鍋に湯を沸し、煮立つた中に入れて煮る。そしてよく煮て軟かくなつたら砂糖と塩少々で味をつけそのまゝ止めておく。 2. 別に黒胡椒を炒めてよくすりつぶし、砂糖を大匙八杯程入れて約子でよく混ぜ合せ之を牛蒡が冷めたらかけて供す。		
		赤味噌	400	6	42.8	24.0	76.8				712			
		煮干粉	40	3										
		大根	300	1.5	2.1		11.1	±	±	卅	54			
		豆腐	400	4	29.7	13.5	4.95	-	±	-	265.5			
		晒葱	少々											
		牛蒡	400	4	9.6	0.4	89.2	++	++	++	408			
		胡麻	50	2	98.5	22.1	9.7				285.5			
		醤油、砂糖、鹽	85	3										
		白米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080			
計			53	5385.0	96.5	1743.0				9255.0				
昼	煎馬鈴薯御飯	豆腐	900	8	59.4	27.0	9.9	-	±	-	531	A1. 豆腐は鍋に入れて、水をたつぷり加へ、手で揉みほぐしてそのまゝ火にかけて、煮立せ豆腐が浮き上りたるとき、ざるに布巾を敷いてその中にさつとあげ、水気をきり、固く搾つてほろほろにしたものを、鍋にとり、砂糖醤油を加へて煎りませ、2. 全体に火が通つたとき玉子をほぐして手早くまぜ合せ、下し際に味の素少々を加へます。 B 煎馬鈴薯御飯がラーを煮出してスープを煮り、これでお米の水を加減をして炊きます。馬鈴薯は軟かく茹でつぶしておき、玉子はみじん切にしておきます。フライ鍋にバターを少し入れて火にかけて、先玉子を炒め、次に馬鈴薯を炒め、御飯も入れて炒めます。お皿にキャベツの葉を敷いて、こんもりと盛り、むき豆でもあれば散らして供します。		
		玉子	50	3	6.6	5.35	0.9	++	++	?	80.5			
		砂糖	80	3										
		醤油	40	2										
		味の素	少々											
		白米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080			
		馬鈴薯	800	5	12.0	0.8	153.6	+	+	+	688			
		玉葱	200	1.5	3.2	0.2	16.0	±	+	++	82			
		バター	50	15	0.4	41.9	0.25	++	+	±	392			
		計			64	5235.6	91.2	1716.7					8853.5	
夕	豚肉の醤油焼	豚肉	500	37	70.0	140.5		+	-	-	1595	豚肉一人分量を約50g切にして、醤油と、生姜と砂糖との混合液に約一時間程つけておく。 フライパンに油を引いて熱した中に之を入れ、両面を充分に焼く。 キャベツはよく洗ひ千切にして、前の豚肉のうけ合せとする。		
		キャベツ	500	2	14.5	1.0	4.1	++	+	卅	235			
		醤油	200	6										
		砂糖	80	3										
		生姜	10	1										
		白絞油	20	3										
		トマト	100	2	1.6	0.32	6.4	++	++	卅	35.2			
		白米	2000	27	154.0	16.0	1536.0				7080			
		計			81	240.1	157.8	1546.5					8945.2	
		合	計		199	860.7	345.5	5006.2					2705.4	

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	一、飯 二、牛蒡の味噌汁 三、すじこ(生)	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	-	-	-	5310	1. すじこは大根おろしを添へて醤油をかけ其のまゝ食す。 2. 味噌汁は昆布を出しにして用ふる事。
		牛蒡	300	4	7.2	0.3	66.9	++	++	++	306	
		味噌	400	8	49.2	14.4	72.0	-	-	-	632	
		すじこ(生)	500		124.0	61.5		+	+	±	955	
		大根	400	2	2.8		14.8	±	±	卅	72	
		出し昆布	100	1	6.6	0.9	43.7				215	
		漬菜	600	4	12.6	1.2	1.2	-	-	卅	66	
計		3800	44	318.5	96.3	1351.1				7490		
晝	一、飯 二、鰯の鱈漬	米	1500	25	115.5		1152.5	-	-	-	5310	1. つみ入の鰯の骨を抜き肉は其のまゝすり骨はたいて肉に混ぜ、之に片栗粉を加へスプーン形にして出し汁の中へ入れて煮込み、醤油、砂糖にて味つける。 (野菜は出し汁を取つたら直に入れ魚を入れる時には煮へておる様にする)
		鰯	800	20	191.2	53.6		+	+	±	1200	
		葱	200	2	3.2	0.4	8.8	++	++	++	52	
		馬鈴薯	600	3	9.0	0.6	115.2	+	+	+	516	
		片栗粉	60	0.5								
		醤油	少々									
		鱈漬	600	7	207.3	31.7	11.1	+	+	±	1344	
計		3760	53.5	526.2	85.3	1287.6				8422		
夕	一、飯 二、鯛の三平汁 三、りんご酢の物	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	-	-	-	5310	1. 三平汁 鯛のあらを適宜に切りおろし、大根、人参、豆腐は適宜に切り全部一緒に鍋に入れて水を加へて煮る、味加減は鹽少量にてなす。 2. 貝は身を離し鹽水にて洗ひ鹽焼きとなす。 3. りんごは皮を取り賽の目に切り二杯酢の大根おろしと和へる。
		鯛(鹽)	500	10	130.5	15.5		+	+	±	600	
		豆腐	500	4	33.0	15.0	5.5	+	+	+	295	
		大根	200	1	1.7		7.4	±	±	卅	36	
		人参	200	1	2.6	0.8	14.8				78	
		ほつき貝	1000	30	111.0	6.0					510	
		りんご	700	10	2.1		55.3	+	++	++	266	
		大根	250	1.5	1.75		8.25	±	±	卅	45	
		酢	150	3		6.0	1.8				75	
		切漬	600	4	4.2	22.2	18.6	-	-	±	108	
計		4600	89.5	412.3	77.5	1299.1				8279		
合	計	179.5	1257	259.1	13937.8					24191		

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	一、飯 二、鰯のそぼろ 三、味噌汁(南瓜)	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	-	-	-	5310	1. 鰯は肉を取り生醤油と砂糖だけでいりつけ焼き海苔をかける。
		味噌	400	8	49.2	14.4	72.0	-	-	-	632	
		南瓜	2000	15	14.2	2.0	122.0	+	+	+	580	
		鰯	1000	20	186.2	2.0		+	+	±	780	
		出し昆布	100	1	6.6	0.9	43.7				215	
		醤油	少量									
		砂糖	少量									
計		5600	73	377.7	31.9	1308.8				7625		
晝	一、飯 二、白鯧の照し物	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	-	-	-	5310	1. 鯧の焼物は鯧を醤油、酒、砂糖の中へ約一時間浸し照焼とし黒胡麻を少々振りかけて再びぎつと焼く。
		生鯧	2000	40	188.0	123.0		+	+	±	1910	
		醤油	150	2	11.7		7.5				78	
		砂糖	50	3			49.0				200	
		酒	150	2							159	
		白菜	1000	10	13.0	1.0	1.0	-	-	++	70	
		練漬	600	7	207.3	31.7	11.1	+	+	±	1344	
計		4850	89	525.5	167.7	1211.1				10071		
夕	一、鯛 二、鯛の三平汁 三、りんご酢の物	米	1500	25	115.5	12.0	1152.5	-	-	-	5310	1. 鯛は昆布の煮出し汁で水加減して醤油と酒で味をつけ針生薑を入れて炊いておく。 2. 生の鯛頭と背骨を取つて開き洗ひ、鹽をあて、おき徳水氣を切り、味噌、醤油、生薑の搾り汁を合せた中に浸しておき、浸け汁を附けながら焼く、之を御飯の井に盛りつける。 3. 鯛を厚布の出し汁で一吹き煮てから味加減を鹽でし豆腐を入れて碗に盛り二杯酢をそへる。 4. 鯛の腸醤油、砂糖で味をつけ味噌と混ぜ生薑汁を入れてぬり賽の目に切つた鯛と和へる。
		鯛	800	10	171.2	53.6		+	+	±	1200	
		鯛	600	15	111.6	1.2		+	+	±	468	
		豆腐	500	4	33.0	30.0	3.3	++	-	-	177	
		醤油、砂糖	少量									
		生姜	150	5	10.5	6.0	90.0				618	
		酢	150	3		6.0	1.8				75	
		味噌	200	4	24.6	7.2	36.0	-	-	-	93	
		鯛	1000	40	246.0	4.0		+	+	±	1050	
		切漬	600	4	4.2		22.2	±	±	+	108	
計		4900	110	716.6	136.0	1305.8				9699		
合	計	272	1619.8	335.6	3825.7					27395		

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	價格 (圓)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝 食	1、2、 味噌 汁煮	大 根	200	1	1.4	7.4			卅	36		
		味 噌	380	5	40.6	22.8	73.0			676		
		刻み鰯佃煮	100	10	60.0					300		
		白 米	1750	33	56.0	13.9	133.0			6136		
		計		49	158	36.7	213			7148		
晝 食	1、2、 鹽、南 瓜の 甘煮 込み	鮭	1100	40	287.0	34.1		+	+	1496	鹽鮭を普通の切身に して、餘り鹽のきいた ものは鹽出しなし 葱5粒位に切り揃へ て鍋に入れ、その上 に鮭を並べて煮る。 水を入れず鮭の色が 變つて來たら裏返し て、鮭の上から味噌 少々かけ下し際に醬 油を少々葱の周圍に 落す。	
		葱	500	5	8.0	1.0	22.0	++	++	++		130
		味 醃										
		醬 油										
		南 瓜	2000	15	14.0	2.0	122.0	+	+	+		580
		醬 油										
		砂 糖	50	3			47.0					190
白 米	1750	33	56.0	13.9	133.0				6136			
計		96	365	51	324				8532			
夕 食	1、2、 湯、馬 鈴薯 ソテー	豆 腐	3000	18	198.0	90.0	30.0			1770	馬鈴薯の皮をむき薄 く刻み、フライパン にバターを煮溶して、 こんがり狐色になる 迄炒め鹽、胡椒を振 りかけて供す。	
		鯉 節	20		15.0					60		
		馬 鈴 薯	750	3	11.0	0.7	144.0	+	+	+		645
		バ タ	30			27.0		++	+	261		
		白 米	1750	33	56.0	13.9	133.0					6136
		計		54	280	131	307					8872
合 計		199	803	219	844				24552			

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	價格 (圓)	養 養 素			熱 量			調 理 法	
					蛋白質	脂肪	含水 炭素	A	B	C		量
朝 食	1、2、 味噌 汁卸	南 瓜	500	3	3.5	0.5	14	+	+	+	145	
		味 噌	380	5	40.6	22.8	73				676	
		大 根		1						卅		
		白 米	1750	33	56	13.9	133				6136	
		計		42	100	38.0	220				6957	
晝 食	1、2、 鯛煮 鹽 燒豆	鯛	1000	20	214	67.0		+	+		1500	
		鵲 豆	300	6	56	3.6	173.4				978	
		砂 糖	200	7			186.0				744	
		白 米	1750	33	56	13.9	133.0				6136	
		計		66	326	85	482				9358	
		白 米	1750	33	56.0	13.9	133.0				6136	
夕 食	1、2、 燒、ふ ろふ き大 根	鱈	1000	10	219.0	70.0		+	+		960	大根1寸位に切り昆 布を敷た鍋に入れ、 水被る位に入れて鹽 少々加へて充分軟か になる迄湯煮する。 胡麻を炒つてよく搗 り味噌を加へてよく 搗り砂糖、酒にて味 加減して弱火にて焼 りて、大根の温い上 に之をたつぶりかけ て供す。
		大 根	2500	3	17.5		92.5				450	
		味 噌	300	5	32.1	18.0	57.6				534	
		胡 麻	40		10.0	22.0	10.0				230	
		砂 糖	50	2			47.0				186	
		白 米	1750	33	56.0	13.9	133.0				6136	
		計		53	334	124	300				8496	
合 計		161	760	247	1002				24811			

朝夕ノ 食別	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	21、大根の味噌汁	味噌	400	7.3	49.2	14.4	72.0	-	-	-	632.0	2. 人参も牛蒡もよく洗って千切りとなし油でいため後調味する。
		大根	300	0.4	1.8		11.1	±	±	卅	34.8	
		牛蒡	300	1.6	7.2	0.3	66.9	++	++	++	305.0	
		人参	300	0.6	3.3	1.2	22.2				75.3	
		油	10	0.6		11.3					9.0	
		醤油	60	2.8	5.4		3.0				32.6	
		胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0	
計			65.5	221.9	27.4	1955.2				9122.7		
晝	21、南瓜とキャベツの煮物の酢物	南瓜	1000	2.7	7.0	1.0	61.0	+	+	+	290.0	1. 南瓜とポテトを洗って皮をむき適宜に切つてうま煮とする。 2. いかとキャベツを線切りとし熱湯をくわらして二杯酢につける。
		ポテト	500	1.3	7.5	5.0	81.0	+	+	+	430.0	
		醤油	50	2	4.4		2.5				28.0	
		砂糖	40	1.6			38.0				152.0	
		いか	300	3	57.3	1.8					252.0	
		キャベツ	200	0.5	4.5	0.4	16.4	++	+	++	94.0	
		醤油	50	2	4.4		2.5				28.0	
酢	少々	1										
胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0			
計			60.3	239.1	30.4	1981.4				9236.0		
夕	21、白鯧の生姜味噌煮	鯖	700	3.6	108.2	34.3					943.8	1. 鯖を切り身となし玉葱のみじん切を入れてゆで、おく更に之を味噌、砂糖に生姜の絞り汁を入れてその中で煮る。 2. 香のもの
		玉葱	300	1.6	5.1	0.3	24.0	±	+	++	123.0	
		味噌	300	5.5	37.0	10.8	54.0	-	-	-	471.0	
		砂糖	100	3.4			95.2				380.0	
		酢	少々	0.2								
		生姜	少々									
		白菜	350	0.8	2.0	3.5	3.5	-	-	++	48.0	
胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0			
計			61.3	306.3	72.9	1956.7				9917.8		
合 計			187.1	767.3	130.7	5833.3				28276.47		

朝夕ノ 食別	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	21、ポテトとお菓子の味噌汁	味噌	450	8.2	55.5	16.2	81.0	-	-	-	710.8	
		ポテト	300	0.7	6.0	6.3	57.6	+	+	+	232.4	
		菓	300	0.6	5.7	0.6	3.6	++	++	±	40.2	
		大根	400	0.6	5.12		14.8	-	-	+	60.8	
		胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0	
		計			56.3	226.3	46.1	1937				
晝	21、キャベツのトロロ山かけ	キャベツ	500	1.3	14.5	1.0	41.0	-	-	+	235.0	1. キャベツをゆで、茶巾絞りの如くまるめうま煮となす。 野山芋はすつてうま煮の残汁で適宜のばし、盛附けの時キャベツの上からトロロをかけ海苔をふりかける。 2. 佃煮。
		野山芋	700	5.4	19.6	0.7	126.0				602.0	
		醤油	100	4	8.8		5.0				56.0	
		海苔	少々	0.05				++	++	?		
		貝柱	200	2	50.0	0.4					210.0	
		胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0	
計			59	241.9	26.1	1952				9155		
夕	21、ふろふきの鹽焼	ホッケ(魚)	500	4.7	100.0	24.5		+	+	±	660.0	1. ホッケは切身となし、鹽をふつてやく。 2. 大根は高さ5分位に切りむす。胡麻味噌を盛附けの時上からかける
		大根	1000	1.5	7.0		37.0	±	±	±	180.0	
		胡麻(黒)	30	1.1	6.0	13.3	5.82				170.0	
		味噌	300	5.5	37.0	10.8	56.0	-	-	-	471.0	
		砂糖	100	3.4			95.2				380.0	
		胚芽米	2000	46.2	154.0	24.0	1780.0	-	++	-	7952.0	
計			62.3	304.0	19.7	1785.3				9813.0		
合 計			177.5	772.2	91.9	5674.3				27864.2		

朝夕ノ 食別	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	白飯	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	煮メ=油揚げ熱湯を かけて油拔をして 2cm角位に切つて 切昆布もぎつと洗 つてざくざく切り 一緒に鍋に入れて だしと砂糖、醤油 味の素少し加へて 煮しめます。 味噌汁=牛蒡はそぎ にして切ります。
		味噌汁	味噌	200	4	21.4	12.0	33.4	-	-	-	
	煮メ	牛蒡	200	4	4.8	0.2	44.6	++	++	++	204	
		馬鈴薯	200	2	3.0	0.2	38.4	+	+	+	172	
		昆布	2000	20	132.0	18.0	874.0				4300	
		油揚げ	600	15	132.0	112.2	3.0				1596	
香物	白菜	400	3	5.2	0.4	0.4	-	-	++	28		
	計		93	308	144.5	1967.8	++	++	++	11036		
晝	白飯	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	田 樂=豆腐一枚を半分 (うすく)切り金剛に載せ て一寸焼く、狐色にな るまで、味噌は砂糖150gと 木の芽が有りますれば木 の芽を少々入れて味の素 とよく混ぜ合せて豆腐 につけ、食べ易いやうに 丁で適宜の大きさに切目 を入れて皿一枚分づゝ盛 ります。 卵のゆめ焼=鹽、胡椒、柚 子、醤油を用意します。 生きのい、卵を洗つて腹 と頭を取り骨をぬき開い て鹽、胡椒をふりかけ抽 子酢をしほつて少しかけ ます。フライパンで皮の 方からやき両面がやけま したら二尾づゝ皿にもり 大根おろしと葱をきざみ まして附合せにします。
		田樂	豆腐	2000	25	132.0	60.0	22.0	-	±	-	
	鯛のい ため焼	鯛	1600	16	342.4	107.2					2400	
		葱	300	2	4.8	0.6	13.2				78	
	香物	大根	200	2	2.8		14.8	±	±	++	72	
		澤庵漬	400	3	5.6	0.4	24.0				124	
計			101	540	193.7	1119.8	±	±	++	8944		
夕	白飯	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	さつま揚げ=材料少々 鹽、醤油、片栗粉、揚げ 油を用意します。鯛は三枚 に卸し、身をこけそり、 味噌に味の素と鹽少し、合 せたものをふりかけてお きます。胡蘿蔔、ねぎは みじん切にして少しづゝ 鯛と混ぜ合せ鹽少々と醬 油で味をつけ、皿の上に 1.8cmの厚みに押し、 形を切つて、片栗粉をま ぶしフライパンで薄く色 づくまで揚げる。 豚肉の月見焼=卵1個を固 く茹で水にとつて皮をむ き片栗粉をうすくまぶし て、豚のひき肉で包み、 フライパンに入れて焼き 上げ横二つに切つて、切 口を上にして器に盛りま す。豚のひき肉には片 栗粉を入れてつなぎにし てから卵を包みます。卵 1個に付80g位の肉で宜 しいです。(むし器に てむし上げてよいので す) 野菜汁=適宜の大きに切つ ておきます。煮出汁をつ くり全部一緒に入れて煮 ます。鹽味にして少し器 油を入れますと色が着い てよく見えますそれを器 にもる。
		薩摩揚げ	鯖	400	4	84.4	19.6					
	豚肉 月見焼	胡蘿蔔	200	5	2.6	0.8	14.8	++	++	++	78	
		豚肉	800	80	112.0	144.8					2552	
	野菜汁	卵	400	30	52.8	42.8	7.2	++	++	?	644	
		大根	200	2	1.4		7.4	±	±	++	36	
胡蘿蔔		200	3	2.6	0.8	14.8	++	++	++	78		
牛蒡		200	4	4.8	0.2	44.6	++	++	++	204		
油揚げ	馬鈴薯	200	2	3.0	0.2	38.4	+	+	+	172		
	油揚げ	200	5	44.0	37.4	1.0				532		
計			180	317.2	248.1	1097.2	++	++	++	9204		
合	計		374	1165.2	586.3	4184.8	++	++	++	29184		

朝夕ノ 食別	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	白飯	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	牛蒡油煮=牛蒡はよ く洗つてさしげに 切り鍋に油を少 量入れ牛蒡をいた め湯を入れ煮、砂 糖、醤油にて味を つける。
		味噌汁	味噌	200	4	21.4	12.0	38.4	-	-	-	
	牛油 煮	大根	400	3	2.8		12.8	±	±	++	72	
		油揚げ	200	5	44.0	37.4	1.0				532	
		牛蒡	1000	20	22.0	1.0	233.0	++	++	++	1020	
		計			77	99.8	51.9	1254.2	++	++	++	
晝	白飯	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	鯖ゆで=鯖を三枚におろし 人数に切り鹽一つまみ入 れた湯の中に鯖の切身を 入れます(その時に葱を 二本はかり入れてにます とくさみが取れますか ら)充分に煮ましたらあ けて水をきり皿に盛り、 おろしを附けて醤油をつ けて食す。 粕汁=鹽をよよく洗つて1 cm厚さ、4cm四角に切 り、一方粕200gの粕汁を つくりその中に鯖を入れ て煮る。 煮附=大根は縦切に切り油 揚げはやはり縦切となし先 に一寸煮て砂糖、醤油に て味をつける。
		鯖ゆで	鯖	2000	20	42.2	98.0					
	おろし	大根	1000	7	7.0	37.0	12.8	±	±	++	180	
		粕汁	鹽 鯖	500	10	130.5	15.5					
	煮附	大根	1000	7	7.0	37.0	12.8	±	±	++	180	
		油揚げ	400	10	88.0	74.8	1.0				1064	
香物	澤庵漬	400	3	5.6	0.4	24.0	-	-	?	124		
計			102	289.9	264.2	1019.6	±	±	++	9248		
夕	白飯	白米	3000	45	9.6	1.5	969.0	-	-	-	4380	天がら=鯛は頭と腹筋をと りひらきになし、メリケン 粉500gと卵5個、砂糖 少量とを水ときし、鯛の 両面につけて油にてあけ る。 煮込うどん=油揚げ熱湯を かけて油をぬき、三角に 切つて煮込、三本を縦切 にし、うどんは干うどん 故茹で上げる。煮出汁、 砂糖、醤油、鹽にて味を 清汁より濃分濃い味とし うどんを入れてその上に せんにした葱を上せ、ち よつと煮込んで器に盛り 油揚げを上におきます。
		天がら	鯛	800	8	87.2	53.6					
	煮込	卵	200	15	26.4	21.4	3.6	++	++	?	322	
		うどん	1000	20	119.0	6.0	639.0				3160	
	油湯	油湯	400	10	196.0	149.6	4.0				2128	
		キャベジ	400	3	11.2	0.8	32.4				188	
計			102	469.4	232.9	748.9	++	++	-	11378		
合	計		281	859.1	549.0	3022.7	++	++	++	26986		

朝夕ノ 選別	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				
朝	大根葉 ごま入 味噌汁	大根葉共	150		2.3	0.44	1.75	± ± 卅	11.6	味噌汁 1. 白ごまを炒つて 搗鉢ですり味噌を 加へ煮干粉の出汁 で味噌汁を作る。 2. 大根葉はみじん 切りとして、身に する。 大根葉油いため 1. よく水洗しいた んだところを取り 去り細く刻み、 2. フライ鍋に油を ひき充分にいため 砂糖、醤油で味附 する。	
		ごま(白)	30	0.8	6.15	15.5	3.78				184
		味噌	300	5.1	36.9	10.8	54.0				474
		煮干粉	50	1.5	10.2	8.0					50
		鶏卵	500	20	66.0	53.5	9.0	++ 卅 ?			830
		醤油	100	3.8	7.8		5.0				52
		大根葉	350		5.6	1.17	6.13				58.4
		油	60	6		60.0					558
		一口茄子	660	3	6.1	0.66	20.5				160
		計			40.2	136.8	150.0	100.1			
晝	南瓜煮 附	南瓜	2600	1.2	18.2	2.6				754	南瓜煮附 1. 南瓜を5cm角に切る。 2. フライパンに油をひき ざつといためて後砂糖 醤油で味附する。 フロフキ大根 1. 1.5m厚の輪切りにし 太きものは二つ切り、四 つ切りとする。 2. 水から米か玄米少量入 れた中でゆでる。 3. ゆでたら冷えぬ様にし ておき、 4. 油味噌を作り出汁でゆ るめとろりとした程度 のものをつける。
		醤油	180	6.8	13.8		9.0			93.6	
		赤ざらめ	50	1.6						203	
		大根	1600	3.5	11.2		59.2	± ± 卅		288	
		味噌	70	1.1	86.1	4.2	13.4			110.6	
		砂糖	10	0.4			10.0			40	
		油(南瓜 いため)	30	1.1		30.0				279	
		油(味噌に 入れる)	20	0.7		20.0				186	
		一口茄子	660	3	6.1	0.66	20.5			160	
		計			19.5	135.4	57.5	112.1			
夕	揚物 香物	さつまいも	800	6.4	9.0	1.76	227.2	+ ++ +		960	1. さつまいもは7m m厚さに切る。 2. 牛蒡、人参は縦 切りに、いかは輪 切り又は松笠形に 切る。 3. ほうれん草は茎 をはなして間の土 を取り除いておく 共にメリケン粉 を入れ水を加へ乍 らかき混ぜ手早く ゆめる。 5. 鍋に油を煮立た せ衣をつけて以上 のものをあげる。
		牛蒡	500	19.1	12.0	0.5	111.5	++ ++ ++		510	
		人参	400	4	5.2	1.6	29.6	++ ++ 卅		156	
		いか	400	3	76.4	2.4				336	
		ほうれん草	50	0.8	1.15	0.15	0.85	卅 卅 卅		9.5	
		メリケン粉	600	0.1	65.4	6.6	426.0			2106	
		大根	100	0.2	0.7		3.7	± ± 卅		18	
		醤油	100	3.8	78.0		5.0			52	
		一口茄子	660	3	6.1	0.66	20.5			160	
		計			40.5	254	13.67	824.3			
合計	副食		100.2	526.2	221.2	1036.5			8808.1	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					16170.0		
合計				859.2					24978.1		

朝夕ノ 選別	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					
朝	薩摩芋 味噌汁	薩摩芋	50	0.4	0.6	0.11	14.2	++ + 卅		60	味噌汁 1. さつまいもをむ き亂切りとする。 2. 熱湯に煮干粉を入 れ一煮立したる時 泡をすくひ取る。 3. お芋を入れて少々 煮固めの時に味噌 を入れて煮る。 ほうれん草胡麻浸し 1. ほうれん草を鹽ゆ でし4cm位に切る 2. ごまをいり搗つて 醤油、砂糖でのば し菜の上にかける	
		味噌	300	5.1	36.9	10.8	54.0			474		
		煮干粉	50	1.4	10.2	8.0				50		
		菠薐草	300	4.8	6.9	0.9	5.1	卅 卅 卅		57		
		ごま	100	2.6	20.5	44.2	19.4			616		
		砂糖	50	2			50.0			200		
		醤油	200	7.6	15.6		10.0			104		
		茄子浅漬	500	2.8	10.0	0.1	3.15			110		
		計			26.7	120.6	64.1	155.9				2210
		晝	鮭荒汁 茄子カ レー煮	鮭	450	18	84.6	55.4				
白菜	1000			4.2	13.0	1.0	1.0			70.0		
じゃが芋	800			2.7	12.0	0.8	153.6	+ + +		688.0		
青豆	200			17.2	10.8	1.0	20.0			136		
酒粕	130			11	0.39	2.6	39.2			124.6		
茄子	500			4.3	5.0	0.5	15.5			90		
バター	20			4.8	0.16	16.7	0.1	++ + ±		156.8		
メリケン粉	40			1.6	4.36	0.4	28.4	± ± ±		138.4		
カレー粉	5			2								
茄子浅漬	500			2.8	10.0	0.1	3.15			110		
計			68.5	140.3	78.5	260.9			2373.3			
夕	鮭フライ 播長芋 酢物	鮭	800	32	150.4	98.4			+	1528	フライドサマン 1. 鮭の両面に鹽、胡椒をふる 2. メリケン粉にまぶし玉子 をといた中に入れ更にパ ン粉の中によく練かし、 3. 全面にパン粉がついたら 蒸立つた油の中で揚げる 蒸色になつたら取り上げ 紙で油を切るか又は金網 の上にとつて油氣をとり 皿にもる。 4. キャベツは縦切りとしざ つといためる。 酢物 1. 長芋の皮をむき卸し金で すり卸し三杯酢を作つて 味を調へ、 2. 上に海苔かパセリーの細 くしたものをかける。 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。	
		油	40	1.5		40.0				372		
		キャベツ	60	0.2	21.4	0.6	4.8	++ + 卅		51.7		
		メリケン粉	100	0.02	11.9	10.0	311.0	± ± ±		370		
		玉子	200	12	26.4	21.4	3.6	++ 卅 ?		322		
		パン粉	100	4	11.9	5.0	296.0		+	350		
		長芋	1000	15.6	27.0	1.1	212.5			970		
		酢	150	5.7			1.8			7.5		
		砂糖	30	1.2			50.0			120.0		
		醤油	50	1.9	3.9		2.5			26		
茄子浅漬	500	2.9	10.0	1.0	31.5			110				
計			77.262	917.5	913.7				4227.2			
合計	副食		172.2	523.8	320.1	1330.5			8810.5	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					16170.0			
合計				856.8					24980.5			

朝夕 調理名	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	味噌	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	495	
		じゃが芋	1000	2	15.0	1.0	192.0	-	-	-	860	
		大根	1000	1	7.0		37.0	±	±	卅	180	
		調味料 (酢、砂糖、鹽)		10								
		青海苔少々										
食	米飯	白米	2000	35	132.7	6.0	1440.0	-	-	-	6520	
		計	4300	53	200.9	24.7	1703.2				7875	
晝	満月蒸し	牛蒡	1000	5	24.0	1.0	223.0	++	++	++	1020	満月蒸し 牛蒡を小さく笹がきして 水にさらし、玉葱を大き なみじん切りとなし、八 方煎汁に砂糖を少し入れ 前の材料を煮る、一人前 づ・小井に入れ、上を平 になし玉子1個を割り、 黄味を破れぬ様に入れ、 四、五分落す。 (鶏肉を用ふればよし) 八方汁 出し3 味噌1 醤油1 キャベージのソースかけ キャベージを細くきざみ 熱湯をかけて、普通ソー スで載く
		玉葱	400	10	6.8	0.4	32.0	±	+	++	164	
		玉子	500	25	66.0	535.0	9.0	++	卅	?	805	
		八方汁		10								
		キャベージ	1000	3	29.0	2.0	82.0	++	+	卅	470	
食	米飯	白米	2000	35	132.7	6.0	1440.0	-	-	-	6520	
		計	4900	98	258.5	544.4	1786				8979	
夕	トマト サラダ	トマト	2000	10	20.0	4.0	80.0	++	卅	卅	440	トマトサラダ よく熟したトマトを選び 熱湯をくぐらせて、直に 水に浸し、冷まして皮を 剥き、2、3分の厚さに 小口切にして種を取つて おき、これとレタス又は キャベージ等を適量よ く盛り合せ、マヨネズ ソースをかける。 茄子のしぎ焼 茄子を縦十文字に皮をむ き、縦二つ割として水に 浸しあくを抜き、赤味噌 は瓶で細かく切り刻ん で、砂糖と少量の水を加 へて、瓶くざつと煮てお く、茄子は串にさしてゴ マ油を塗り、火にかけて 焼き、片面に味噌を塗り 再び火にかけて、ざつと 焼く小井に盛る。
		マヨネズ ソース		15								
		茄子	2000	10	20.0	2.0	62.0	-	-	±	360	
		赤味噌	100	2	12.3	3.6	18.0	-	-	-	158	
		砂糖ゴマ油		5							6520	
食	米飯	白米	2000	35	132.7	6.0	1440.0	-	-	-	6520	
		計	6100	77	185	15.6	1600				7478	
合	計		228652.5	184.7	5089.2					24332		

朝夕 調理名	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	味噌	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	495	
		麸	50	5	13.8	0.2	16.1				125	
		卵	500	25	66.0	53.5	9.0	++	卅	?	805	
		白米	2000	35	132.7	6.0	1440.0	-	-	-	6520	
		計	70	258.7	77.4	1499.3				7945		
晝	鯛 のおろし煮	鯛	800	5	171.2	53.6		+	+	±	1200	鯛のおろし煮 鯛の頭と骨を去り、捌 でよく摺りつぶし、鹽、玉 葱と玉子で調味し片栗粉 をまぶして、鯛子をつ くる。 これを胡麻油で揚げてお く。 煮出汁に砂糖、醤油でや 、から目に味をつけた中 で煮込み、下す時大根餅 しをざつと加へ小井につ ける。 馬鈴薯と林檎のサラダ じゃが芋は皮をむいて鹽 茹となし、適宜に刻んで 湯の中に鹽、胡椒、酢を少 々ふりかけておく。 林檎を適宜にきざみ、赤 くなるのを止めておく。 風にレタス又はキャベ ージの葉をしき、上のもの を盛り、マヨネズソース をかける。
		玉葱	200	5	3.4	0.2	16.0				32	
		玉子	100	5	13.2	10.7	1.8	++	卅	?	161	
		片栗粉	50	2							170	
		油	50	39							465	
食	じゃが 芋と林 檎のサ ラダ	大根卸し	1000	1	7.0		37.0	±	±	卅	180	
		砂糖、醤油		5								
		じゃが芋	500	2	7.5	0.5	96.0	+	+	+	430	
		林檎	400	10	1.2		35.6	+	++	++	152	
		マヨネズソ ース		20							900	
食	米飯	白米	2000	35	132.7	6.0	1440.0	-	-	-	6520	
		計	179	346.2	71	1596.4				10260		
夕	魚の 鯛 かけ	魚(白味)(鯛)	800	30	175.2	5.6		+	+	±	768	魚の鯛かけ 白味の魚を鹽茹で となし、生姜をお ろしておく。 醤油、味噌、出しに て汁をつくり、(濃 い目)片栗粉にて どろりとさせ、魚 に盛りつけ生姜を そへる。 じゃが芋の空揚げ じゃが芋を空揚げ となし皿につけ、 大根卸しを添へ醬 油をかけて供す。
		片栗粉	100	5							340	
		生姜		5								
		じゃが芋	1000	4	15.0	1.0	192.0	+	+	+	860	
		油	50	26							465	
食	米飯	大根卸し		0.5				±	±	卅		
		白米	2000	35	132.7	6.0	1440.0	-	-	-	6520	
合	計		105.5	322.9	12.6	1632				8953		
合	計		354.5	927.8	161	4727.7				27158		

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					
朝	南瓜の煮附 キャベツ 豆腐のみそ汁	南 瓜	1000	4	16.0	120.0	4.0	+	+	+	620	1. 南瓜は適宜に切り砂糖、醤油にて煮附る。 2. キャベツと豆腐を實として味噌汁を作る。
		み そ	300	4	38.0	10.8	54.0				480	
		キャベツ	300	1	4.5	0.6	24.3				60	
		豆 腐	500	5	33.0	15.0	5.0				230	
		計		14	81.5	38.4	87.3				1390	
晝	南瓜の胡麻酢和	メリケン粉	1000	20	109.0	11.0	710.0				3460	1. メリケン粉と黄粉と枸橼酸と重曹とをまぜ合せ、裏しにかけ(二回)これを少量の水にてこね合せ、大體平たく形をつくりて十五分蒸す。 2. 南瓜を出来るだけ薄くきりて沸騰にてざつと茹で黒胡麻をよくすりて酢、砂糖を加へよくまぜ南瓜を入れ和る。
		黄 粉	140	2	22.0	24.0	32.0				319	
		馬 鈴 薯	300	1	4.4	0.3	58.0	+	+	+	238	
		砂 糖	540	14			540				1326	
		南 瓜	600	2	4.2	0.6	366.0	+	+	+	200	
		黒 胡 麻	100	6	19.6	44.2	18.0				570	
計		55	159.2	80.1	1724				6113			
夕	豚炒り 野菜の汁	豆 腐	500	5	33.0	15.0	5.0				230	1. 大豆を朝つけおきそれをよくすり、油にていため、豆腐を水をきりて入れ、よくかきまぜいため次にさしげを入れよくかきまぜ、鹽、砂糖、醤油にて味附す。 2. 油にて豚、玉葱、人参、馬鈴薯を炒め、水をさし入れてこれを實とする汁を作る、醤油を入れ味附す。
		さ し げ	300	2	12.0	0.6	3.4				70	
		大 豆	200	1	78.0	36.0	55.4				820	
		油	30	3		30.0					280	
		豚	200	20	28.0	28.1					319	
		玉 葱	300	2	3.0	0.3	24.0	±	+	++	90	
		人 参	300	0.6	3.0	1.2	22.2				80	
		馬 鈴 薯	400	1	8.0	0.4	76.8	+	+	+	320	
油	40	3		40.0					370			
計		37.6	165	151.6	186.8				2579			
合	計	106.6	405.7	270.1	1998.1				10082			

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					
朝	黒豆の煮飯	南 瓜	500	2	9.0	2.0	65.0	+	+	+	330	1. 南瓜は適宜にきり少量の鹽と共に飯に炊く。 2. 白菜を實となして味噌汁を作り煮干にてだしを取る。 3. 黒豆は水に一晩つけ柔くなる迄水煮し鹽、砂糖にて味附す。
		白 菜	300	1	2.0	7.0					40	
		味噌(赤)	300	4	38.0	10.8	54.0				480	
		黒 豆	250	2.5	19.0	60.0	40.0				680	
		煮 干	20	1.5	11.7	0.8					56	
		淺 漬	少々									
計		10	79.7	80.6	159				1466			
晝	薯と人参のみそ掛	馬 鈴 薯	1000	5	15.0	1.0	192.0	+	+	+	840	1. 馬鈴薯は皮のみ、2、3個にきり、煮立つた御飯蒸にて蒸し外皮を去りて5程位の輪切とす。(馬鈴薯の大きい時は更に二つ切) 人参は皮付きのみ、厚さ5程、長さ5程位の拍子木形に切り、馬鈴薯と共にむす。 煮干はよく炒りて鉢にてすりて粉にする。 2. 鍋に赤味噌と煮干粉を入れ水にてゆるめ砂糖にて味つけしドロドロにする。 3. 馬鈴薯と人参を盛り焼きををかけ、湯通しして細かく刻んだ青味をかける。
		赤 味 噌	400	5	50.0	15.4	72.0				650	
		煮 干	20	1.5	11.7	12.0	22.2				56	
		人 参	300	0.8	3.0	0.8					75	
		青味少量										
計		12.3	79.7	29.2	286.2				1621			
夕	大干根の白菜味噌汁	干 鰯	200	2	62.0						230	1. 干鰯は前日より少量の水に浸しおく、皮を除き肉挽器にかける。 白菜は一枚づつ、刻し油揚げは三方をきり開く、糸落草はそのまゝ、茹で、おく姐の上に白菜を廣げ其の上に油揚げをせ糸落草を芯にして端よりまき終りを揚子二、三本で止め鍋に入れ白菜の葉かくなる迄煮る。砂糖、鹽、醤油にて調味し、前の干鰯を入れよく煮て最後にさしげを入れ、色の變らぬ様にざつと煮上げる。 白菜は2種の厚さにきり皿にもりソボロをかける。 2. 大根を縦切となし、白胡麻をよくすり味噌汁に入れ大根を入れる。
		白 菜	1000	3	8.0		24.0				140	
		油 揚	250	25	53.0	28.0	0.8				750	
		菠 薐 草	200	1	4.0	0.6	3.4	卅	卅	卅	40	
		菜 菔 (まめ)	300	2	12.0	0.6	3.4				90	
		胡 麻 油	80	8		80.0					720	
		大 根	400	1	4.0		14.8	±	±	卅	40	
白 胡 麻	50	3	10.0	26.0	6.3				310			
赤 み そ	300	4	38.0	10.8	54.0				480			
計		49	188	146	103.3				2830			
合	計	71.3	347.4	518.2	548.5				5817			

朝夕/書	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	豆腐の胡麻汁	豆腐	500	7	33.0	15.0	55.0	-	+	-	295	1.豆腐は1粒角に切つておきます。 2.蒟蒻草は洗つて2粒位に切ります。 3.鍋に水を入れて昆布出しを取りその中に豆腐、馬鈴薯、蒟蒻草を入れ白胡麻をよく搗つて加へます。更に味噌を入れて味を整へ椀に盛り千島海苔を揉んでふりかけます。
		蒟蒻草	200	8	4.6	0.6	3.4	+	+	+	38	
		白胡麻	70	4	14.5	36.1	8.8				431	
		馬鈴薯	500	4	6.0	0.5	96.0	+	+	+	430	
		海苔	20	12	6.0	0.3	9.2	+	+	?	58	
		味噌	300	6	32.4	18.0	57.6	-	-	-	534	
		昆布漬物		2								
計			43	96.5	70.5	230				1786		
書	玉蜀黍飯	白米	1200	23	91.0	9.6	911.6	-	-	-	4240	1.白米を洗ひ蒸にあけます 2.玉蜀黍は粒を落し先きにやほらかに煮ておきます 3.白米に混ぜ水を加減して少量を入れて炊き上げます。 4.鯛は米の白水にて洗ひ、うすく切ります。 5.昆布は1粒角位に切ります。 6.牛蒡は粗切にし蒟蒻はちぎり茹で、水気を切ります。 7.鯛は水から煮て昆布と共に軟になれば牛蒡、蒟蒻を入れ砂糖、醤油にて味をつけます。
		玉蜀黍	500	6	47.0	17.5	333.5	+	+	+	1720	
		鯛(乾)	100	3	46.0	4.9					360	
		昆布	400	5	26.4	3.6	174.8				860	
		蒟蒻	1000	14		31.0					130	
		牛蒡	500	15	12.0	0.5	101.5	+	+	+	510	
		漬物										
計			66	222.4	36.1	1554.4				7820		
夕	日華蕎麥	蕎麥粉	2000	40	262.0	54.0	1374.0	+	+	-	7200	1.蕎麥を打ち細く切り茹で、玉に作ります。 2.豚肉を茹で、細く切ります。 3.肉を油にて炒め、其の中に葱を入れて炒め前の肉の汁を加へ醤油と味の素にて味を整へ水溶の片栗粉を加へ煮て丼に盛つた蕎麥の上にかけます
		油	100	15		96.0					930	
		葱	300	6	4.0	0.6	13.2	+	+	+	78	
		片栗粉	200	4		0.2	160.0				640	
		豚肉	200	28	23.0	56.2		+	-	-	640	
		漬物										
		計			93	294.0	207.0	1547.2				
合	計		202	612.9	313.6	3241.6				19094		

朝夕/書	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	里芋の煮附汁	里芋	1200	25	16.0	1.2	140.0	+	+	+	660	1.里芋は皮をむき粗切にしておきます 2.キャベツは細く切ります。 3.鍋に水を入れ里芋を入れキャベツを加へ里芋がやほらかになつた時、味噌と煮干粉を入れます。 4.鶏豆は始め水だし、やほらかに煮て砂糖と鹽にて味を附けます。
		煮干粉	20	1	9.0	0.8					50	
		味噌	300	6	32.4	18.0	57.6	-	-	-	534	
		キャベツ	500	4	14.0	1.0	40.5	+	+	+	227	
		鶏豆	150	2	28.3	1.8	86.7				489	
		漬物										
		計			38	99.7	22.8	324.8				
書	南雲丹醬から	蕎麥粉	1500	30	21.1	30.5	1030.0	+	+	-	4900	1.蕎麥粉を熱湯でこねて團子を作ります。 2.小豆を軟かに煮てその中へ南瓜を入れ南瓜が煮いたら砂糖にて甘く味をつけ蕎麥團子を入れて盛附けます。
		南瓜	2000	15	14.0	2.0	122.0	+	+	+	580	
		小豆	800	6	176.0	3.2	433.0	+	+		2568	
		大根	500	2	3.5		13.5	+	+	+	90	
		雲丹	200	10	59.4	17.4					402	
		漬物										
		計			63	274.0	53.1	1598.5				
夕	牛香の野菜の牛乳煮	牛肉	400	44	77.6	18.8		+	+	+	470	1.牛肉をバターにて炒めます。 2.玉蜀黍を少しの水で水煮し馬鈴薯、燕薈をその中へ入れて煮たら牛肉を入れます。水が煮詰りますから牛乳を入れよく煮込み鹽と胡椒で味を整へます。
		燕薈	1000	10	16.0	1.0	28.0	+	+	+	190	
		馬鈴薯	1300	9	18.0	1.3	294.6	+	+	+	1118	
		玉蜀黍	250	3	23.7	8.7	166.7	+	+	+	862	
		牛乳	200	3	7.0	7.6	9.8	+	+	+	140	
		メリケン粉	100	3	10.9	1.1	71.0	+	+	+	346	
		バター	80	20	0.3	64.2		+	+	+	627	
計			92	153.5	102.7	570.1				3753		
合	計		193	527.2	178.6	2493.4				14253		

朝夕ノ 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					
朝	21、野菜磯邊揚 大根葉の味噌汁	大根	700	5	4.9		25.9	卍	126	野菜磯邊揚 1. 人参牛蒡をみじん切とす。 2. 馬鈴薯ゆで、あついで中につぶし玉子片栗粉をまぜ鹽、味の素にて味附す 3. 全部まぜ合せて1cmの厚さ5cmの直径に丸めて油であげる。		
		大根葉	300	2	2.0	1.0	6.0	卍	39			
		味噌	350	6.5	43.0	12.6	16.0				553	
		馬鈴薯	400	2	7.0	0.4	76.8	+	+		344	
		玉子	50	2.5	6.5	5.3	0.9	++	卍		80	
		片栗粉	50	1			40.0				169	
		油	100	5		90.0					900	
		人参	100	0.7	1.3	0.4	7.4	++	++		卍	39
牛蒡	100	0.7	2.4	0.1	22.3	++	++	卍	102			
計			25.4	67.1	109.8	195.3			2352			
晝	生鮭 ホウレン草 胡麻	生鮭	400	30	75.2	48.0				764	1. 生鮭は焼いて細くす。 2. ホウレン草はぎつとゆで、3cmに切る。 3. 鮭とホウレン草を油でいためる。 4. 胡麻をいり醤油を入れてすり鮭、ホウレン草をあへる。	
		ホウレン草	1000	15	23.0	3.0	17.0	卍	卍	卍		190
		胡麻	50	0.2	9.0	22.0	9.0					285
		油	50	2.5		45.0						450
		計			47.7	107.2	118.0	260				1689
夕	21、鹽鰯 馬鈴薯 大根 酒粕 油揚 牛蒡 人参 落花生 味噌	鹽鰯	400	20	74.4	0.8					312	三平汁 大根、鹽、鰯、馬鈴薯、酒粕、油揚使用 落花生味噌和 1. 落花生をいりすりつぶし味噌油をまぜる、砂糖を入れて調味す。 2. 人参、牛蒡線切とし、ゆでるか又は蒸すかして1であへる。
		馬鈴薯	250	1.5	3.7	0.2	48.0	+	+	+	215	
		大根	300	2	2.0		11.1			卍	54	
		酒粕	100	2	15.9	1.5	23.9				177	
		油揚	200	5	44.0	37.4	1.0				532	
		牛蒡	500	2.5	12.0	0.5	111.5	++	++	++	510	
		人参	200	1.5	2.0	0.8	14.8	++	++	卍	78	
		落花生	100	9	27.5	44.5	15.7	+	++		591	
		味噌	200	4	30.8	11.8	22.8				330	
		油	60	3		54.0					540	
計			50.5	215.5	151.5	248.8			3339			
合	計		123.6	389.8	379.3	470.1			7380			

朝夕ノ 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						
朝	21、枝豆、牛蒡味噌汁	味噌	350	6.5	43.0	12.0	16.0			553	味噌汁 1. 枝豆の皮をむきすりばちの中ですりつぶす(枝豆はゆでた物でも生のまゝでも可) 2. 牛蒡線切 3. 豆のすった物、牛蒡を油でいためて汁の中に入れる。 大根胡麻和 1. 大根を賽の目にきつてゆでる。 2. ごまをいり、よくすつて醤油調味料をまぜ大根をあへる。		
		枝豆(さや無)	300	5	39.0	10.8	26.1		++			369	
		牛蒡	200	1.5	4.0	0.2	44.6	++	++	++		204	
		油	35	2		27.5						315	
		大根	500	3.5	3.5		18.5			卍		90	
		胡麻	50	0.3	9.0	22.0	9.7					285	
		計			18.8	98.5	73.1	114.9				1816	
		晝	鐵花味噌	味噌	350	0.5	43.0	12.6	16.0				553
玉蜀黍	300			9	27.0	16.5	200.1	+	+		1035		
人参	100			0.7	1.0	0.4	7.4	++	++	卍	39		
牛蒡	300			2	7.0	0.3	66.9	++	++	++	306		
油	40			2.5		37.0					360		
さとう	100			6		95.2					390		
計			26.7	78.0	66.8	385.4			2323				
夕	21、南瓜 清汁(わかさぎ、葱)	南瓜	1000	5	7.0	1.0	61.0	+	+	+	290	コロツケ 1. 南瓜は蒸すか、ゆでるかしてつぶし調味す。黄粉をまぜる。 2. 肉をひき人参、玉葱みじん切とし油でいためる。 3. (2)と(1)をまぜて小麦粉をつけ、玉子をつけてパン粉をつけて油であける 120grの油の中から20grはいためるのに100grは捨てるのに使ふ。 清汁 わかさぎ5cmの長さにきり割へ小麦粉をつけておき蒸したつた出し汁の中に葱と共にに入れて味附する。	
		豚肉	500	45	70.0	141.0			+		1595		
		玉葱	200	2	3.4	0.2	16.0			++	82		
		人参	100	0.7	1.0	0.4	7.4	++	++	卍	39		
		黄粉	100	2	15.0	47.3	22.9				319		
		油(中20grでゆでる)	120	6							1080		
		小麦粉	100	2	10.7	1.1	71.0	±	±	±	358		
		玉子	50	2.5	6.6	5.3	0.9				80		
		わかさぎ	200	7	34.0	5.8	6.0				194		
		葱	300	3	4.8	0.6	13.2	++	++	++	78		
パン粉少量													
計			75.2	152.5	172.7	198.4			4115				
合	計		120.7	329.0	312.6	698.7			7256				

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		量
朝	大根の葉と大豆の味の汁煮	大根の葉	350		6.2	0.1	4.0	卍			45	大根の葉、さつまいもは適宜に切り、煮て、味噌汁を作る。大豆は前夜より水につけておき、大根は0.5厘の銀杏切にして二つを油煎して、醤油、砂糖で味附する。
		味噌	300	5	34.8	13.4	50.4	-	-	-	486	
		大根	1250	1.3	7.2	3.6	19.2	±	±	卍	144	
		大豆	150	3.2	59.2	28.6	30.0	++	卍	-	635	
		油	35	5.2		35.0		-	-	-	315	
		煮干粉	20	1	10.0	0.6		-	-	-	50	
		薩摩芋	300	4	3.3	0.7	83.1	+	++	+	360	
計		2405	19.7	123.8	83	186.7				2035		
晝	芙蓉蝦	玉子	700	22	87.1	80.0		++	++	+	1072	卵は解きて醤油、5分の1の水、砂糖を入れて調味する。かにはゆで身をほごす。ねぎは細く切り以上二つを卵に混ぜる。フライパンにラードを少し入れて卵いりをすする様にする。馬鈴薯は織としてラードで揚げ熱い中に鹽を振りかける。
		かに	400	10	18.6	0.8		-	-		84	
		ねぎ	300	5	2.1	0.6	4.8	++	++	++	35	
		ラード	40	5		40.0		+	-	-	360	
		馬鈴薯	500	0.8	10.0	0.2	86.0	+	+	+	395	
		計		1940	42.8	117.8	130.6	90.8				
夕	豚汁と玉菜の油いため	豚肉	400	50	54.0	155.0		+	-	-	1676	豚汁 人参、馬鈴薯、大根、玉ねぎは適宜に切り煮て、柔らかくなつた時、豚肉の小間切と豆腐を入れて沸騰したらば、味噌で調味する。 キャベツは織切にして、油いためとなしてソースをかける。
		味噌	300	5	37.8	13.4	50.1	-	-	-	486	
		人参	300	1.5	3.5	1.0	12.0	++	++	++	78	
		豆腐	1000	8	65.0	3.2	37.0	-	±	-	450	
		大根	1500	1.5	3.0	15.0	8.0	±	±	卍	60	
		馬鈴薯	700	1	14.0	0.1	121.1	+	+	+	553	
		玉ねぎ	500	5	5.0	0.5	24.0	±	+	++	125	
		キャベツ	500	3	6.5	1.1	16.0	++	+	卍	105	
油	30	4.5		30.0		-	-	-	270			
計		5230	79.5	188	205.3	258				3803		
合	計	142	428.8	418.9	535.5					7794		

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		量
朝	ご車鉄の煮附味噌汁	ごぼう	630	3	15.7	0.8	91.0				252	ごぼうはさゝがきとなして味噌汁を作る。車鉄は砂糖、醤油で味附する。 トマトは切つてソースをかける。
		味噌	300	5	37.8	13.4	50.1	-	-	-	486	
		煮干粉	25	1	12.4	1.0		-	-	-	76	
		車鉄	250	13	52.5	3.8	14.4				857	
		トマト	1000	7	8.0	4.0	15.0	++	卍	卍	130	
		計		2205	29	126.4	23	170.1				
晝	風うづら豆の煮付	大根	2000	2	9.0	4.2	24.0	?	?	卍	180	大根は洗つて厚さ1厘の輪切となし、これを蒸して、柚子味噌をかける。柚子味噌は味噌を油いためして、砂糖、柚子のすりたるものを加へて適當の柔らかにしたものを作る。 うづら豆は前日より水につけておいたものと人参の細織切としたものを煮て柔らかくなつたら砂糖、鹽を入れて煮て水気が少なくなつたら下し際に煮干粉をまぶす。
		味噌	350	5.9	44.0	16.7	58.4	-	-	-	567	
		油	40	3.8		40.0		-	-	-	360	
		うづら豆	200	1.8	39.2	2.6	107.0				624	
		煮干粉	20	0.8	15.0	0.9		-	-	-	70	
		人参	200	1	2.2	0.74	9.0	++	++	++	54	
		柚子	少々	4								
計		2800	16	109.2	76.1	198.4				1855		
夕	ほ野た菜んごの肉のあぶ煮んら物	ほたて(生)	700	10	80.0	4.2	9.1				484	帆立は貝よりはがして、砂を取る。かぼちやは0.5厘厚さに切る。メリケン粉を漬けて衣を作る。(砂糖、鹽にて調味す) 衣をつけ兩者を揚げて盛合す。 人参、菜豆は織切としてバターいためし、牛肉の挽肉を入れていため、鹽で味附する(軽い味)油皮を浸して柔け、上のものを芯にして一方より巻いて、煎汁を作つて煮る。これを適宜に切る。 リンゴはうすく切つて、煎汁に片栗粉を入れたものをかける。
		かぼちや	300	1	5.1	1.8	39.7	++	+		198	
		麥粉	100	2	12.0	1.2	76.0	+	++	?	370	
		ごま油	120	10		120.0					1080	
		油皮	80	15	40.8	19.3	7.9				246	
		牛肉	300	40	57.6	60.6		+	++	±	801	
		人参	200	1	2.2	0.6	9.0	++	++	++	52	
		菜豆	200	1	3.6	0.3	7.6				48	
		バター	20	2.4		17.6		++	+	±	162	
		林檎	600	8	1.8	0.2	24.2	+	++	++	216	
		片栗粉	30	1	0.3		24.6				68	
計		2650	91.4	203.6	224.3	198.1				3719		
合	計	135.4	439.2	313.4	166.6					7375		

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
朝	321、 味噌汁 枝豆の 半熟卵 のトマト ケチャップ	葱	1000	30	16.0	2.0	44.0	++	++	++	260	1. 葱味噌汁 2. 枝豆を鹽焔してチソ の實を合せてソー スをかけて食す。 3. 半熟卵を皿に盛り トマトケチャップ を掛けて食す。
		味噌	500	9	77.0	29.5	57.0	-	-	-	825	
		枝豆	500	15	117.0	95.0	263.5	+	++	-	16.5	
		卵	500	35	66.0	53.5	9.0	++	++	?	805	
		トマト	500	6	5.0	1.0	20.0	++	++	++	110.0	
計			95	281	181	393.5				2016.5		
晝	21、 鮭の油 揚げに 白玉入 油揚げ	鮭	500	48	130.5	15.5		+	+	±	680	1. 鮭を鹽胡椒してラ ードにて焼き玉葱 を細かに切りて油 にていり附合せと して進める。 2. 胡瓜を卸し白玉屋 子を別に作り油揚 を賽の目に切りて 共に和へて酢味に て食す。
		ラード	500	15	1.5	495.0		+	-	-	4610	
		玉葱	500	6	8.5	5.0	40.0	±	+	++	205	
		胡瓜	500	10	4.5	5.0	10.0	-	-	+	65	
		白玉	500	9	38.5	3.5	395.0	-	-	-	1800	
計			88	183.5	524	445				7360		
夕	21、 帆立貝 の揚げ 揚げ 揚げ 揚げ	帆立貝	1000	180	181.0	2.0		+	+	±	760	1. 帆立の貝柱を二枚に開き ラードにてやつとやきて 皿に盛る。 2. 胡瓜を輪切りに少々厚く切 りてフライに合合せ に南瓜の甘露を用ゆ。 3. 馬鈴薯を焼てつぶしパン 粉を三分の一位入れ照子 にして油にて揚げてそれを 葛引の汁を掛けシヨウガ を振り入れ進める。 4. 吸物、豚肉を卵白メリケ ン粉と共に豚肉の切身を 入れて燻て吸物の實とな しうどを入れて進める。
		胡瓜	1000	20	9.0	1.0	20.0	-	-	+	130	
		カボチャ	1000	18	7.0	1.0	61.0	+	+	-	210	
		馬鈴薯	1000	10	15.0	1.0	192.0	+	+	+	860	
		豚肉	500	120	70.0	140.5		+	-	-	1595	
計			566	348	199	3	63			4360		
合	計		749	812.5	904	1201.5				13736.5		

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
朝	321、 若目の 味噌汁 若目の 味噌汁 若目の 味噌汁	味噌	1000	18	154.0	59.0	114.0	-	-	-	1650	1. 若目の味噌汁 2. 牛蒡を酢、鹽、砂 糖にて味をつけ、 青のりの中にごろ がして器に盛り進 める。 3. 菊の花の酢の物
		若目	1000	10	116.0	3.0	378.0	++	++	?	2050	
		牛蒡	1000	10	24.0	1.0	223.0	++	++	++	1020	
		菊	500	10	8.5	1.0	12.0	+	+	-	95	
		計			48	302.5	64	727				
晝	21、 鮮、 胡瓜、 卵、 馬鈴薯 、 キャベツ 、 馬鈴薯 、 アラレ 和へ	鮮	1000	120	192.0	5.0		+	+	±	830	1. 鮮を鹽にして賽の 目に切り胡瓜も同 じく切り卵は味を つけて厚焼にして 同じ形に切り、卵 黄を酢にてのぼし 砂糖、鹽にて味を 付け前の物を入れ て和へて進める。 2. ビーフテーキ 附キャベツを織切 りにして附合せ 馬鈴薯粉吹きにし て添へる。
		胡瓜	1000	10	9.0	1.0	20.0	±	+	++	130	
		卵	1000	70	132.0	107.0	18.0	++	++	?	1610	
		牛肉	1000	150	202.0	47.0	4.0	+	++	±	1270	
		馬鈴薯	1000	10	15.0	1.0	192.0	-	-	-	860	
計			510	560.5	162.5	257				4360		
夕	321、 吸物、 ほつき 、 茄子 、 胡瓜 、 豆腐 、 胡瓜 、 青卵 和へ	ほつき	1000	30	181.0	2.0		-	-	-	760	1. ほつき及鮭を蒸し焼きに して胡瓜の卸したもの、 中に入れて酢味をつけて 進める。 2. 茄子を蒸し焼きにし摺り たる胡瓜に醤油、砂糖の 味をつけ茄子にかけて進 める。 3. 吸物、豆腐を厚さ1厘半 位に3厘四角位のものに 横縦に切り目を中途まで 入れると花形になります 吸物の汁に葛を引き花形 の豆腐を入れ碗に入れ進 める。
		鮭	1000	48	261.0	31.0		+	+	-	1360	
		茄子	1000	10	10.0	1.0	31.0	-	-	±	180	
		胡瓜	1000	20	9.0	1.0	20.0	±	+	++?	130	
		豆腐	1000	70	132.0	107.0	18.0	++	++	++?	1610	
計			192	659	172	80				4630		
合	計		750	152.2	398.5	1064				14305		

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				
朝	大根、馬鈴薯、 味噌汁	大 根	500	4.2	3.5		18.5	± ± 卅	90.0	南瓜、馬鈴薯等を鹽 蒸しにしメリケン 粉をブラウニになる 程度に炒りトマト汁 (生のトマトを裏漉 をなした汁)煮干粉 を加へて適宜に延し 鹽、胡椒にて味付け したる後南瓜、馬鈴 薯の上よりかけて供 す。 大根をせんぎりにし 油揚と共に水煮をし て打豆を入れて暫く 煮込み、味噌煮干粉 等を入れて味附ける これは汁氣を稍少日 にする。	
		油 揚	400	10	88.0	74.8	20.0				1064.0
		打 豆	20	0.1	6.94	3.6	5.5	++ 卅			84.6
		味 噌	400	6.5	61.6	22.6	45.6				660.0
		南 瓜	500	2	3.5	0.5	35.0	+ +			145.0
		馬 鈴 薯	300	1.5	4.5	0.3	64.0	+ + +			258.0
		ト マ ト	300	1	0.3	0.6	1.2	++ 卅 卅			66.0
		メリケン粉	50	0.5	8.8						172.5
		油	30	1.8		30.0					279.0
		煮干粉	30		18.0						90.0
計			25.5	195.1	105.4	169.8	7 9 7	2909.1			
晝	ぎせい豆腐も 胡瓜の鹽	豆 腐	500	4	33.0	15.0	5.5			295.0	豆腐を布巾にて水氣 を去り味附けせし推 茸、鹽鮭、人参等を 加へ更に水洗ひせし 蒟蒻草きざみしもの を鹽を加へ卵焼にて 焼いて適宜に切り器 に盛りて供す。 若い胡瓜は皮をむか ず、稍老ひたるもの は皮をしまにむく。
		椎 茸	30	10	3.5	0.5	20.3		++	102.3	
		蒟蒻草	100	2	2.3	0.3	1.7	卅 卅 卅		19.0	
		鹽 鮭	300	10	79.3	9.3		+		573.0	
		人 参	100	1	1.3	0.4	7.4	++ 卅 卅		39.0	
		胡 瓜	500	1.5	4.5	0.5	10.0	± + ++		65.0	
		酢	少								
		砂糖 (ぎせいと うふに使)	100	4			100.0			410.0	
油	100	6		100.0				930.0			
計			38.5	123.9	36	54.9	7 8 8	2433.3			
夕	ロールキャベツ	鹽 鮭	1000	20	261.0	31.0		+		1360	キャベツは半熟にな るまで鹽茹でとなし 水氣を去り荒筋をと り、一枚づゝ廣げ鹽 胡椒にて味付けした る鹽鮭其の他野菜の 半熟とをキャベツに て包みてごく少量の メリケン粉又は澱粉 の水ときを加へてど ろりとして深皿に盛 る。
		キャベツ	500	3	145.0	1.0	42.0	++ + 卅		235	
		人 参	100	1	1.3	0.4	7.4	++ 卅 卅		39	
		馬 鈴 薯	1000	6	15.0	10.0	192.0	+ + +		860	
		玉 葱	300	4	5.1	0.3	24.0	± + ++		123	
		鹽	少								
		胡 椒	少								
		香 物	適宜								
計			34	437.4	42.7	265.4	7 5 9	2617			
合 計			98	756.8	183.4	489.7	21 22 24	7959.1			

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				
朝	味身缺鯨、 馬鈴薯の 味噌汁	キャベツ	500	3	14.5	1.0	42.0	++ + 卅	235	キャベツは良く水洗 ひして適宜に切り、 油揚と共に汁の沸騰 直前に入れる。 身缺鯨を前日より水 に浸し置き細かくく だき裏漉せる馬鈴薯 と白菜、人参のみじ ん切りとを一緒に混 ぜ合せ小判型に丸め て油にて焼く。 水分多き場合は外部 にメリケン粉を振り かけると良い。	
		油 揚	400	10	88.0	74.8	20.0				1064
		味 噌	400	6.5	61.6	22.6	45.6				660
		身 缺 鯨	100	2	68.4	13.9		++			410
		馬 鈴 薯	300	1.5	4.5	0.3	64.0	+ + +			258
		白 菜	200	2	2.6	0.2	0.2	+ +			14
		人 参	50	1	0.65	0.2	3.7	++ 卅 卅			195
		油	少								
		香 物	適宜								
		計			26	240.3	113	175.5	8 5 7		2836
晝	煉昆布の 昆布のス ープ	昆 布	200	2	13.5	1.8	87.4			430	前日より水浸しなし置きし 昆布及び身缺鯨を取り出し 適宜に切りて鯨を芯として 昆布巻を作り、糸にてしば り漸次水蒸して軟くなり たる頃、砂糖、醤油にて味 付けをする。 玉葱、いんげん、人参等を みじん切りにしたものを油 にていため別に南瓜を茹で 裏漉にし(又はつぶす)ス ープにて適宜に延しみじん 野菜を加へて種として器に 盛り供す。
		身 缺 鯨	300	6	205.2	41.7		++		1230	
		醬 油	少								
		砂 糖	50	2			50.0			205	
		油	50	3		50.0				465	
		南 瓜	500	16.5	3.5	0.5	35.0	+ + +		145	
		玉 葱	300	4	5.0	0.3	24.0	± + ++		123	
		人 参	少					++ 卅 卅			
		英いんげん	少					++ 卅 卅			
		香 物	適宜								
計			33.5	227.2	94.3	196.4	8 6 8	2598			
夕	鯛野菜の 身煮葱の 清汁	油	80	4.8		80.0				744.0	鯛を細かくたくき後 すり鉢にてすり鹽、 胡椒にて味つけて後 小さくだんごを作り 油にていためる。 ねぎの落汁の中に加 ふ。 馬鈴薯を大きく切り いんげんと共に砂糖 醤油にて煮附ける。
		鯛	1000	10	214.0	67.0		++ +		1500.0	
		葱	少					++ 卅 卅			
		醬 油	100	3	7.8		5.0			52	
		馬 鈴 薯	500	3	7.5	5.0	96.0	+ + +		430.0	
		英 隠 元	100	2	2.3	0.2	2.4	++ 卅 卅		2.1	
		醬 油	100	3	7.8		5.0			52.0	
		砂 糖	100	4			100.0			410.0	
		香 物	適宜								
		計			29.8	239.4	152.2	208.4	7 6 5	3190.1	
合 計			89.3	706.9	359.5	580.3	23 17 20	8624.1			

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	納味白 豆(大根 汁、飯 根物)	かぶ	500	10	8		14	+	+	卅	95	
		みそ	300	5	45	11	58				495	
		納豆	300	10	60	25	18	++	卅		540	
		大根	300	2	3					卅	190	
		澤庵漬	少々									
		白米	1500	30	115	7	1135				5310	
		計			57	231	43	1225				
晝	煎白 卵 花飯	卵花	2000	2	74		128				980	1. 鮭を罐より取出し 小さくほぐしておく。 2. 人参土生姜を細い 織切にする。 3. 日本葱は小口より 細かく刻みおく。 4. 鍋に胡麻油を煮立 たせ卵花、鮭、人 参、土生姜を入れ てよく炒り少々の 水を加へて煮砂糖 醤油にて調味をな し最後に葱を混ぜ て一寸火を入れて 下す。
		鮭罐	400	24	75	49		+	+		764	
		人参	200	2	2		14	++	++	卅	78	
		日本葱	300	3	5		9	++	++	++	78	
		土生姜	100	3	7						312	
		胡麻油	100									
		白米	1500	30	115	7	1135				5310	
計			64	208	56	1286				7522		
夕	もやし やんち の飯 落花生 和	豆腐	400	5	26	12	4				236	A 1. 豆腐の水分を切っておく 2. 大根、人参、椎茸は織切 3. 鮭は一口大に切ってお く。 4. 鍋に胡麻油を煮立たせ豆 腐を炊く。次に刻みたる 野菜を入れていためたつ ぶりの水を加へて弱火で 長く煮る。その途中鮭 を加へる。醤油少々にて 調味をなす。 B 1. 落花生の皮をむき搗鉢に て搗潰し砂糖、醤油にて 調味しおく、もやしをざ つと茹で、よく水気を切 り先の落花生にて和へる
		大根	1000	5	7					卅	180	
		人参	300	3	4		21	++	++	卅	117	
		馬鈴薯	1000	6	15		190	+	+	+	860	
		鮭	500	15	130	15		+	+		680	
		椎茸	100	15	4						340	
		胡麻油	100									
		もやし	300	10						++		
		落花生	100	5	27	45	15	+	++		591	
白米	2000	40	154	10	1514				7080			
計			104	367	82	1744				10084		
合	計		225	806	181	4255				24236		

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	そばの ホット ケーキ	そば粉	100	2	13.1	2.7	68.7	±	+	-	360	(-)そばのホットケーキ そば粉二カップ、米粉四 カップ、ベーキング粉小匙 四杯、炭酸小匙一杯、卵 二ヶ、鹽小匙二分の一、 牛乳四カップ二分の一 牛乳の代りに水半分混じ てもよろし。 先づ卵は泡立て、粉類は 全部篩にかけて徐々に卵 の中に入れて牛乳少々加へ ては、また粉をふるい入 れ交る交る全部を程よく まぜ合はせフライパンを 熱して大匙にて一杯づ おとしながら両面を美し も狐色にやく。温かき内 に皿にとりジャム又はシ ルプをかけて供す。	
		オート平麥	100	1	9.8	1.3	34	+	+	±	349		
		煉の煉製	30	0.5	22.8	4.6							140
		紅茶											
		煉の製	牛乳	100	2	3.5	3.8	4.9	卅	+	-		70
食	計		330	4.5	49.2	12.4	107.6				919		
晝	薩摩汁 飯	味噌	30	1	4	0.6	8				53	(-)きつまつ汁 豚肉、牛蒡、大根 人参、里芋等を適 宜に切り長時間熱 煮してお味噌にて 味をつけおろし生 姜少しをあしらひ て椀に盛る。 他は特に記すこと なし。	
		豚肉少々	10	2	1.4	2.8					B1.9		
		牛蒡						++	++	++			
		大根	50	3				±	±	±			
		人参						++	++	卅			
食	計		320	11	19.5	34.4	80.7				515.9		
夕	ハンボ ークス ターキ	牛肉	70	10	18.1	3.7		+	++	±	112	(-)ハンボークステーキ 挽き肉半375瓦、豚挽き肉 250瓦、玉葱二ヶ、青なん はん(丸い形の大きいも の)二ヶ、鹽、胡椒少々 玉葱、なんはん共によく みじん切にして肉にまぜ 鹽、胡椒をふりかけて楕 圓形の形になす。一人一 ヶづ、位十ヶにわからフ ライパンを熱して脂肪を 滴かし熱度を高くして焼 き後次第に中火にてフラ イなし皿にとりホーレン 草のバターあへつけ合は すソーストマトケチャッ プをかけて進める。	
		ホーレン草						卅	卅	卅	10		
		浅蜆	100	2	13.2	0.8							62
		米飯	200	4	7.6	1.0	64.6						350
		計		370	16	38.9	5.5	64.6					534
合	計	1020	32.5	107.6	52.3	2529				1968			

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	敷味白 の汁 飯	芋 蕪	400	3	16	8	164				816	
		みそ	300	5	45	11	58				495	
		敷の子	300	20	41	4		+			194	
		白みそ	300	7	41	8	75				552	
		澤 庵	少々									
食	計		65	258	38	1432				7367		
晝	煮白 豆飯	いんげん豆	1000	20	200	11	532				3120	いんげん豆を一晩水 に浸しておいたもの をストーブにかけて 長時間煮しておく。 細切肉を加へて更に 軟らかく煮鹽で味を つけ砂糖を微量加へ る、砂糖が入ってい るかないかわから ない程度
		牛細切肉	400	20	82	22		+	++		544	
		白米	1500	30	115	7	1135				5310	
		計		70	397	40	1667				8974	
		食	計		70	397	40	1667				
夕	カフ白 レイ ツ汁 シ飯 ユ ボ ール	馬鈴薯	1500	9	22		285	+	+	+	1290	A 1 馬鈴薯を茹でてつぶして おく。 2 鮭を取り出し小さくほぐし て馬鈴薯に混合し扁平な 饅頭形を作りフライパン にて両面をやく。 3 皿に盛りもやしのパタイ ためをあしらひにする テールソースにて食す。 B 1 鹽をした鮭を求め酒宜に 切る。人参、玉葱を輪切 にする。 2 深鍋に三品を入れ適宜の 水を加へて軟らかく煮る 鹽、味の素で調味をなし 最後にカレー粉を水で溶 いて加へる。
		鮭 鱈	400	24	75	49		+	+		764	
		鰯	1000	6	186	2		+	+		780	
		人参	300	3	4		21	++	++	卅	117	
		玉葱	300	2	5		24	+	++		123	
食	計		94	446	103	1844				9846		
合	計	229	1101	271	4943				26187			

朝夕ノ 種類	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	白味噌 大根おろし 飯(大豆、葱)	白米	1650	32	127	13.2	1267.2	-	-	-	5841	呉汁(大豆味噌汁) 大豆は前夜より水につけておき翌朝よく摺り、鍋に水を煮立て煮干粉、大豆を入れて煮立ったら味噌を加へ小さく切った葱を入れてざつと煮立て火からおろす。 大根おろし 大根は洗って皮のまゝおろし、もみ海苔をかける。
		赤味噌	400	6	42.8	24	768	-	-	-	712	
		大豆	200	4	69.4	36	55.4	++	+++	-	846	
		葱	150	2	2.4	0.3	6.6	++	++	++	39	
		煮干粉	30	1							90	
		大根	700	3	4.9		25.9	±	±	+++	126	
計			49	246.5	73.5	2123.1				7654		
晝	白野菜 米菜 飯鍋	白米	1650	32	127	13.2	1267.2	-	-	-	5841	野菜鍋 野菜は比較的大きく輪切、亂切等に切りざつと下煮をしておく。鍋にだし昆布をしき煮出しを割合多くし、大根、人参、牛蒡を先に入れ、大體やわらかくなつたら玉葱油揚げを入れて、醤油、砂糖、味醂にて薄味にし食卓上で煮ながらいただく。
		大根	600	3	4.2		22.2	±	±	+++	108	
		牛蒡	400	5	9.6	0.4	89.2	++	++	++	408	
		人参	300	1	3.9	1.2	22.2	++	++	+++	117	
		玉葱	600	7	10.2	0.6	48	±	+	++	246	
		油揚げ	400	10	88	74.8	2				1064	
計			58	242.9	90.2	1450.8				7784		
夕	白豚と 肉カレ 飯汁 焼	白米	1700	34	130.9	13.6	1305.6	-	-	-	6018	豚肉カレー焼 豚肉は一人前一切となし少量を振り、カレー粉を両面に平につけフライパンに油をとかして両面を焼く。キャベツは縦切としあとの鍋でざつといため調味をつけ、つけ合せとする。 とろ汁 とろ汁をすり普通の清汁より少しからめに味をつけた汁にてのほし、もみ海苔をかけてすゝめる
		豚肉	800	85	112	224.8		+	-	-	2552	
		カレー粉	2								461	
		豚脂	50	4	0.15	49.5		+	-	-	461	
		キャベツ	500	4	14.5	1	41	++	+	+++	235	
		山芋	750	15	21	0.75	135				645	
海苔	5					++	++	?				
計			149	278.6	289.7	1481.6				9911		
合	計		255	768.1	1453.4	5055.5				25349		

朝夕ノ 種類	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 煮豆 米飯	しじみ貝	50	1	9.2	0.4					4.2	
		味噌	30		4.0	0.6	8				53	
		大豆	30	1	11.2	6	8	++	+++	-	161	
		飯	240	5	7.6	2.6	64.6				350	
		昆布	10		0.6		4.3				21	
		計			360	7	32.6	9.6	84.9			
晝	野菜 サラダ いわし の 燗 番茶	馬鈴薯	100	2	1.5	0.8	12.8				75	(一)野菜サラダ、馬鈴薯六割、人参小一木、セロリ一木、ビース小一握、芋と人参は少きあられ切にして別々に茹で、さます。セロリは小口切にします。 (二)ポイルドソースの作り方 先づバター大匙二杯を溶かし、小麦粉大匙一杯を入れて砂糖大匙一杯、鹽小匙一杯、マスタード小匙一杯をよく混ぜ合はせ牛乳一ルツプを徐々に加へ酢大匙三杯を入れて火にかけてよく混ぜながら煮、終はりに一ケの玉子を泡立て、加へ火よりおろし冷まして用ゆ。 (三)サーデンは罐から出してホークにてつき潰し食パンにバターと西洋辛子少しときて加へしものを両面に塗りサーデンをはさみサンドウィッチに作ります。 (四)これに熱い番茶をとる
		人参		2			0.8	+	+	+		
		セロリ						±	±	-		
		食パン	110	4	8			+	+	±	270	
		サーデン	50	2	10.2	3.7	53	+	+	±	75	
		サラダソース									200	
計			260	10	19.7	4.5	66.6			620		
夕	鱈昆布 豆腐 豚肉の ローズ 大根の おろし 筋子 米飯	鱈	100	2	18.6	0.2					78	(一)鱈昆布 鱈は程よき切方にして鹽をぎあとなし洗って鍋に昆布を敷き鱈を入れ生薬少しおろして加へ鹽とお醤油少ししてお清汁の様に味をつけお豆腐を入れてたゞちに焼く。 (二)豚肉のローズ 豚肉は十人分大切のま、薄切にまぶし厚き天パンに脂肪を熱して加へ豚肉の表面を全部焦げ目をつけ後鹽、胡椒をふりかけ熱湯一カップ位を入れて天火に入れて一時間半位蒸焼きにする。 白菜は茹で、附け合はす肉は薄く大きく切り皿につけ白菜はそれにつけ肉の煮汁の中に小麦粉大匙三杯を入れて火にかけてよくいためて湯を徐々にいれドロットしたソースをつくります。ウオシスターソース大匙二杯を入れて味をつけて肉にかける。
		豆腐	94	1	6.2	2	0.8				55	
		豚肉	75	8	10.5	20.1		+	-	-	239	
		キャベツ	100	0.5	2.9	0.2	8.2	++	+	+++	47	
		大根	50	0.5	0.3		0.3	±	±	+++	9	
		筋子										
米飯	200	4	7.6	2.6	64.6				350			
計			619	16	46.1	25.1	73.9			778		
合	計		1239	33	98.4	39.2	225.4			1987.2		

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	煮なます わかめ、甘藷、みそ汁	胚芽米(一日分)	5000	100	385	40	3840	-	+	-	17700	煮なます
		赤みそ(甘)	400	6	42.8	24	76.8				712	1. 油揚げは油ぬきをなし繊維切りにし、大根も同じく繊維切にする。
		煮干粉	30	1	6.4	2					45	2. 大根をザット茹で後、醤油、砂糖で味を付け油揚げを入れて煮る。
		わかめ	80	3	9.2	0.2	30.2				164	3. 充分煮いた頃酢を入れてよくかきまわし、鍋を火から下してきます。
		甘藷	500	3.5	7	1	144	+	++	+	630	
		大根	700	2	4.9		25.9	±	±	卅	136	
		油揚げ	200	7	44	37.4	1				532	
計	副食物のみ		22.5	114.3	64.6	277.9				2219		
晝	ふろふき大根、胡麻味噌	大根	1500	7.5	10.5		55.5	±	±	卅	270	1. 大根は四厘位の輪切りにし、充分軟くなるまで茹でる。
		胡麻	60	3	11.8	26.4	7.8				342	2. 炒った胡麻をすり、味噌を入れて更にすり、砂糖、醤油、酒で味をつける。
		味噌	300	4.5	32.1	18	57.6				534	3. 大根を深目の器に盛り胡麻味噌を上からかけ、熱いうちに供す。
		鱈	500	20	108.5	4.5		+	+	±	487	鱈クリーム煮
		馬鈴薯	500	2.5	7.5	0.5	95	+	+	+	430	1. 鱈は角切りにして鹽茹で馬鈴薯、人参も茹でる。
		人参	200	1.5	2.6	0.8	14.8	++	++	卅	78	2. かたい位にホワイトソースを作り前の鱈、野菜を入れてまぜながら火を通し、鹽、胡椒をする。
		牛乳	200	7	7	7.6	9.8	卅	++	-	140	
計		58.4	189.1	100.6	297.6				2950			
夕	馬鈴薯スープ、豚肉、トマト煮	馬鈴薯	800	4	12	0.8	153.6	+	+	+	688	馬鈴薯スープ
		人参	200	1.5	5.2	1.6	29.6	++	++	卅	156	1. 馬鈴薯、人参、玉葱を粗切にして鹽を入れた水の中で煮る。充分軟くなつたら全部裏返しにかける。
		玉葱	400	2.8	6.8	0.4	32	±	+	++	164	2. 別にベーコンを細かくきざみフライパンに入れて火にかけてその中に玉葱のみじん切りを入れ、焦目がつくまで炒め前の馬鈴薯の煮たスープの中に加へ煮立て、鹽、胡椒をし皿に盛りパセリーのみじん切をちらす。
		ベーコン	100	20	5.4	69.2		±	++	-	666	マカロニ、豚肉、トマト煮
		マカロニ(うどんでもよい)	200	10	21.8	1.2	151				720	1. マカロニは四厘位に折り鹽湯で茹でる。人参、玉葱、馬鈴薯は適宜に切り、鈴馬薯、人参はザットめである。
		豚肉	300	40	42	84.3		+	-	-	957	2. 鍋にパタを入れ玉葱をいため豚をいためマカロニ野菜を入れていため、最後にトマトケチャップを入れて鹽、胡椒で味をつける。
		計		99.3	93.6	199.4	366.4				3743	
合	計	280.2	782	404.6	4781.9				26612			

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	白味噌汁(わかめ)	白米	1650	32	127.1	13.2	1267.2	-	-	-	5841	苜蓿の味噌汁
		赤味噌	400	6	42.8	24	768	-	-	-	712	わかめはよく水洗し暫くつけて、適宜に切つておく。
		わかめ	90	3	10.4	0.27	34				184.5	普通の味噌汁に仕立て煮干粉をふり入れわかめを加へ煮えたらおろす。
		煮干粉	30	1							90	きんぴら牛蒡
		牛蒡	700	7	16.8	0.7	156.1	++	++	++	714	牛蒡を繊維切りにして水に浸しあくを抜き水切り胡麻油を煮立てた中に入れていため、煮出汁、砂糖、醤油を加へてかきまぜ、煮上げの際に醤油少量を加へてつやをよくする。
		胡麻油	30								278.6	
		計		49	197.1	38.2	2225.3				7820.1	
晝	白鹽鮭粕汁	白米	1650	32	127.1	13.2	1267.2	-	-	-	5841	鹽鮭の粕汁
		鹽鮭	300	30	78.3	9.3					408	鹽鮭は三枚におろして骨もみな2程角位に切り一度ゆでる。別に鍋に水を入れ魚を加へてよく煮出し、大根、人参の銀杏切、馬鈴薯、牛蒡の亂切したものを入れて煮込み軟かくなつたら味噌を加へ粕を入れて煮立てる
		大根	1000	9	7		37	±	±	卅	180	
		人参	500	3	6.5	2	37	++	++	卅	195	
		馬鈴薯	700	4	10.5	0.7	134.4	+	+	+	602	
		赤味噌	400	6	42.8	24	768	-	-	-	712	
		酒粕	200	5							357	
計		93	280.6	49.6	2321.7				8295			
夕	白鯉野菜粥	白米	1700	34	130.9	13.6	1305.6	-	-	-	6018	鯉ボール
		鯉	800	30	148.8	1.6					624	馬鈴薯は茹で、熱い中にうらごしにかけ、鯉は茹で、ほぐし、馬鈴薯とまぜ鹽、胡椒にて味をつけ丸めてフライ鍋に油をとかし両面にこけ目のつく程度に焼く。
		馬鈴薯	1000	6	15	1	192	+	+	+	860	野菜スープ煮
		豚脂	100	8	0.3	99		+	-	-	922	1. 人参、玉葱、白菜を適宜に切り鶏骨スープで煮こみ鹽胡椒で味をつけ片栗粉を流し、鯉ボールの附合せにする。
		人参	250	1	3.25	1	18.5	++	++	卅	97.5	
		玉葱	1000	11	17	1	80	±	+	++	410	
		計		98	319.2	117.5	1644.8				9147.1	
合	計	240	796.8	195.2	6191.8				25262.2			

期夕ノ 説明	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	1、2、 納もやし 豆し落花生 汁生の酢和へ	胚芽米	4000	32.7	128	4	1292		5859	
		納豆	300	8	57.9	24.6	18.3		540	
		大根	500	2	3.5		18.5		90	
		味噌	300	4.5	36.9	10.8	54		474	
		もやし	400	4.5	12.1	0.4	8.4		88	
		落花生	150	7	41.2	66.8	23.6		887	
		計		58.7	279.6	106.6	1414.8		7938	
晝	鯛の球あげ	胚芽米	400	32.7	128	4	1292		5859	鯛の球揚げ 鯛は鹽して僅かの 水で茹で、ほぐし て硬いベシヤメル ソースに交ぜ鹽、 胡椒して球になし メリケン粉、玉子、 パン粉をまぶして 揚げる。 ベシヤメルソース は牛脂を溶かして メリケン粉をいた め牛乳を注いで練 り作る。
		鯛	300	15	42.9	13.9			294	
		メリケン粉	150	3.5	16	1.7	112		440	
		牛脂	30	1	0.1	29.5			275	
		牛乳	360	7	12.6	13.6	17.2		252	
		パン粉	100	3.5	11.9	5	72.2		350	
		玉子	50	4	6.6	5.4	0.9		81	
		胡麻油	50	2.4		50			465	
計		69.1	218.1	123.1	1494.3		7906			
夕	1、2、 甜天ぶら 肉ら	胚芽米	4000	32.7	128	4	1292		5859	甜猪肉 豚肉に僅か片栗粉 をまぶして狐色に 揚げる。次に葱を 斜に切り筋を亂切 りし椎茸は微温湯 に浸しおき石付を 取り銀杏形に切る 是等を全部一緒に 強火で油でいた 一度多量の水で油 抜した後新しい水 を加へ砂糖、醬油で 調味し片栗粉の水 溶きしたものを入 れドロットさす下 し際に酢を二三滴 落とし込む。
		豚肉	300	30	42	84.3			957	
		葱	300	2	4.8	0.6	13.2		78	
		筍	250	15	6.5	0.3	11.3		75	
		椎茸	20	10						
		片栗粉	30	0.3	0.3		20.7		102	
		胡麻油	80	3.8		80			744	
		甘 露	1000	8	14	2	288		1260	
		メリケン粉	300	6	32.1	3.3	224.1		1080	
		大根卸	200	0.7	1.4		7.4		36	
計		108.5	229.1	174.5	1856.7	卅 卅 卅	10191			
合	計	236.3	726.8	404.2	4765.8		26035			

期夕ノ 説明	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	味噌汁と生玉子	胚芽米	4000	32.7	128	4	1292		5859	
		若目	20	4						
		馬鈴薯	1000	3.5	15	1	192		858	
		油揚	100	2.5	22	18.7	0.5		266	
		煮干粉	30	1.5	17.6	0.1			84	
		味噌	300	4.5	36.9	10.8	54		474	
		鶏卵	500	40	66	53.5	9		804	
		計		88.7	285.5	88.1	1547.5		8345	
晝	揚鯛の味噌蒸	胚芽米	4000	32.7	128	4	1292		5859	揚鯛のみそ蒸 鯛を水洗して水氣 を去り鹽を少しふ つておくメリケン 粉を堅目に水に溶 かし之をまぶして 油で揚げる。 葱と生姜の微塵切 を味噌に混ぜ鯛に かけて蒸す。
		鯛	600	25	51	5.4	30		384	
		メリケン粉	150	3.5	16	1.7	112		540	
		味噌	400	1	49.2	14.4	72		632	
		葱	300	4	4.8	0.6	13.2		78	
		胡麻油	50	2.4		50			465	
		計		68.6	249	76.1	1519.2		7958	
夕	1、2、 春雨の五目煮	胚芽米	4000	32.7	128	4	1292		5859	春雨の五目煮 春雨は熱湯で茹る 葱の斜切、筍の短 冊切、蓮根の薄く 切つたもの等を一 緒に油でいためス ープ又は水を加へ 鹽、醬油で調味し て春雨を入れ一寸 煮て下す。生姜の 搾り汁を少々垂ら して供す。
		春雨	500	36	2.1		408.5		1685	
		蓮根	200	18	3.4	0.2	21.8		159	
		豚肉	300	30	42	84.3			957	
		葱	300	4	4.8	0.6	13.2		78	
		生姜少々								
		胡麻油	30	1.4		30			279	
		蒟蒻草	300	7	6.7	0.9	5.1		58	
		筋子	300	20	86.9	34.5			675	
		計		149.1	274.1	154.5	1740.6	卅 卅 卅	9750	
合	計	3.064	808.6	318.7	4807.3		2605.3			

朝夕 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(大根) 豆腐の白胡麻かけ	豆腐	700	8	46.2	21	7.7	-	±	-	412.4	胡麻を水洗し炒つて 搗鉢で油の出るまで 搗る。砂糖、醤油を 鍋に入れ、煮立て煮 出汁を加へ、水溶き した片栗粉を加へて 鍋を下し徐々に胡麻 を加へて胡麻餡を作 る。次に豆腐を八ツ 切にし水から茹で浮 上つた處をすくひあ げ充分に水気を切つ て胡麻餡をかけて供 す。
		白胡麻	150	6	30.7	77.4	6.3				971.7	
		砂糖	100	7	0.2	0.19	97				400.5	
		醤油	100	5	7.8		5				52.5	
		煮出汁	1合	5								
		味噌	400	4	42.8	24	76.8	-	-	-	813.6	
		大根	300	3	2.1		3.7	±	±	卅	23.8	
		煮出汁		5								
計		43	129.8	122.6	196.5					2771.4		
晝	百合の甘煮 花かつをかけ	百合	1000	30	33	1	242				1140	百合をほぐし塵埃を 取り、水洗し、ざつ と茹で、茹で水を捨 て鍋に味噌をたぎら せ少量の水を加へ、 百合を入れて、すこ し軟くなるまで煮、 砂糖を入れて煮、最 後に鹽を入れて味を 調へる。
		砂糖	300	20	0.6	0.57	8.5				1201.4	
		鹽		1								
		味噌	100	1		17.2	30.5				285	
		計		52	33.6	187.7	281					
夕	牛蒡の 肝臓の 馬鈴薯 のバター 焼き	肝臓	500	6	100.5	27.5	85	卅	卅	±	702.7	肝臓の薄皮を取り四厘の厚 さ、適當の大きさに切つて バターでゆめ、鹽、胡椒す る。馬鈴薯は輪切にしてざ つと茹でバターでゆめ、鹽、 胡椒する。玉葱も小口切に してバターでゆめ、鹽、胡椒 する。鍋に残つたバターにメ リケン粉を混ぜ湯でのほし どろつとしたソースを作る 蒟蒻草は水洗、少量の鹽を 入れ湯から茹で二厘に切つ てバターでゆめ、落花生を置 り、砂糖、鹽で味附し、蒟 蒻草を和へる。
		バター	100	20	0.8	83.7	0.5	卅	+	±	783.7	
		玉葱	300	2	5.1	0.3	24	±	+	卅	122.1	
		馬鈴薯	1000	4	15	1	192	+	+	+	860	
		鹽、胡椒										
		蒟蒻草	600	8	13.8	1.8	10.2	卅	卅	卅	115.1	
		落花生	150	15	41.3	66.8	23.6	+	卅	?	624.4	
		砂糖(鹽)	100	7	0.2	0.19	97				400.5	
計		57	90	412.1	243.5					4000.3		
合	計	152	253	722.4	721.1					9398.1		

朝夕 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	三色昆布巻 味噌汁(玉葱)	人参	250	5	3.25	1	18.5				98.2	昆布を四寸位の長さに切り 砂氣を落す程度に水洗し、 良く拭き取り置く。人参、牛 蒡は皮をむき、二分角位の 棒状に切る(長さ昆布の巾 と同じ)牛蒡は灰をぬく。 油揚も同様に切り熱湯をか けて油氣を抜く、以上三種 を程良く集めて昆布で巻き 干瓢で二ヶ所結び、鍋に並 べ水を加へて弱火で軟くな るまで煮、油、砂糖、醤油 で調味し煮る。出来上つた ら干瓢の結んだところが中 央になる様に二ツに切る。
		油揚	200	10	4.4	37.4	1				370	
		牛蒡	300	5	7.2	0.3	66.9	卅	卅	卅	305.6	
		干瓢	50	2	4.1	1.75	27.2				170	
		昆布	500	12	33	4.5	218.5				1073	
		醤油	200	10	15.6		10				104.5	
		砂糖	150	10	0.3	0.29	145.6				600.6	
		味噌	400	4	42.8	24	76.8	-	-	-	813.6	
計		59	111.5	70.3	568.4					3556.8		
晝	馬鈴薯の油炒め 蒟蒻の田楽	蒟蒻	500	20			15.5				63.6	蒟蒻は大きく切り茹 で、冷さない様に熱 湯に入れ、火氣のあ るところに置く。味 噌を振り砂糖、味噌 で適當にゆるめる。 更に火にかけて良く 煉り熱いところを蒟 蒻につけて供す。 馬鈴薯の皮をむき、 大きく切り茹で、胡 麻油で薄皮の出来る まで、カラツと揚げて 熱い内に鹽をかけ て食す。
		味噌	200	2	21.4	12	38.4	-	-	-	356.8	
		砂糖	200	20	0.4	0.38	132.1				546.7	
		味噌	50	2.5		8.6	15.3				142.5	
		馬鈴薯	2000	17	30	2	384	+	+	+	1717	
		計		62	51.8	23	685.2					
夕	蒟蒻の頭、骨等あ らのカレー煮	蒟蒻草	800	10	18.4	2.4	13.6	卅	卅	卅	153.5	蒟蒻草を鹽茹にして 3厘位に切り水氣を しばり置く、胡麻は 炒りて後良く振り、 砂糖、鹽で調味し蒟 蒻草を和へる。
		胡麻	150	6	30.8	77.4	18.9				923.4	
		砂糖	100	7	0.2	0.19	9.7				380.5	
		鹽										
		計		23	49.4	80	129.6					
合	計	196	398	398	1568					10455		

朝夕ノ 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			
朝	果物、紅茶 パン(バター トースト)	パン	2000	50	140	20	1070	± ± -	4980	パン(バター トースト) 適當の厚さに切り たるパンは両面こ んがりと焼き薄く バターをぬる。 オートミル オートミルはたつ ぶりの湯の中にて 四、五十分間湯煎 にかけて煮る。皿 にとり牛乳をかけ 好みによりて鹽、 又は砂糖をかけて 食す。
		バター	150	25	1.2	125.6	0.75	++ + ±	1176	
		オートミル	200	10	27.8	18.4	134	+ + ±	778	
		リンゴ	500	15	1.5		44.5	+ ++ ++	190	
		牛乳	900	9	31.5	28.2	44.1	+++ ++ +	630	
		砂糖	300	13			279		1116	
		計			122	202	192.2	1293.4		
晝	十錦 素菜	椎茸	50	30	5.8	0.8	33.8		170.5	十錦素菜 椎茸は水に浸し軟かくな し石附をとり薄に切る。 人参も油揚も玉葱も細か く切つて置き、苜は短冊 にし、白菜は四厘位に切 り木耳は水に浸し軟かくな し適宜に切り銀杏は炒りて 皮を剥ぎ置く。 ラードの蒸立ちたる中に て前の品をからせとなし 醤油、鹽、スープにて味 を整へ水溜したる片栗粉 を入れて混ぜて汁にどろ みをつける。
		銀杏	50	5	2.6	1.1	20.8		103.5	
		油揚	200	5	1.95	37.4	1		532	
		木耳	100	10	44	2.6	43.9		286	
		玉葱	500	5	19.9	0.5	40	± + ++	205	
		苜	500	15	8.5	0.5	22.5		150	
		白菜	500	5	13	0.5	0.5		35	
		葛	50	2	6.5	0.5	40		164	
		ラード	70	10	0.21	69.3			645.4	
		米飯	4000	27	128	2	1292		5840	
計			114	230.5	115.2	1494.5		8131.4		
夕	三平汁 (鮭、豚、 人参、馬鈴薯)	鮭	500	30	94	61.5			955	三平汁 鮭のあらは小さく切り鹽 をなし置く。大根、人参は 輪切、馬鈴薯は縦切りに なし、共に火にかけて煮 野菜が大體軟かくなりた る頃鮭を入れて煮込む。 大體の味は鮭の鹽にて十 分なるべきも不足の分は 鹽を加へ、好みによりて は諸白粉を少量入るも 可。 豚肉は丸のまま、ザット熱 湯を通し三厘位の長さの 線に切り、葱は茹でて四 厘位の長さに細かく切り て水気を切り置く、味噌 を良く攪り砂糖、酢にて 味を整へ二品を和へる。
		大根	500	5	3.5		18.5	± ± ++	90	
		人参	200	2	2.6	0.8	14.8	++ ++ ++	78	
		馬鈴薯	350	3	5.25	0.35	67.2	+ + +	301	
		豚肉	200	25	28	56.2		+ - -	638	
		葱	400	6	6.4	0.8	17.6	++ ++ ++	104	
		味噌	200	4	21.4	12	38.4		356	
		米飯	4000	27	128	2	1292		5840	
計			92	289.2	133.7	1448.5		8362		
合	計		328	721.6	441	4236.4		25363.4		

二二七

朝夕ノ 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			
朝	味噌汁 (馬鈴薯)	味噌	380	7	40.7	22.8	73	- - -	676.4	味噌汁 調理法は春第一表 に同じ。 納豆大根おろし和へ 納豆は苞から出し 大根卸しと混ぜ醬 油、味の素にて味 を整へる。
		馬鈴薯	400	3	6	0.4	76.8	+ + +	344	
		納豆	400	20	77.2	32.8	24.4	- + -	720	
		大根	400	4	2.8		14.8	± ± ++	72	
		米飯	4000	27	128	2	1292		5840	
		計			61	254.7	58	1481		
晝	ロール キャベジ	キャベツ	600	8	17.4	1.2	49.2	- - +	282	ロールキャベジ キャベジは葉を一 枚づつはがし熱湯 中にて茹でる。 馬鈴薯は茹で、裏 漉をなし玉葱の微 塵切と牛挽肉、人 参の細切はバターに て焼め馬鈴薯と混 ぜ固きホワイトソ ースを混ぜて適當 に丸めキャベジの 葉に包み楊子にて とめ、スープの中 にてトツプ煮合め、 鹽、胡椒にて 味を整へる。
		挽肉	300	40	61.1	16.5	2.1	+ ++ ±	408	
		人参	200	2	2.6	0.8	14.8	++ ++ ++	78	
		玉葱	200	2	3.2	0.2	16	± + ++	80	
		馬鈴薯	500	3	7.5	0.5	86	+ + +	430	
		ホワイトソ ース	150	20	7.5	49.9	84.2		1150	
		米飯	4000	27	128	2	1292		5840	
		計			102	227.3	71.1	1544.3		
夕	茶碗蒸し ふろふき大根、 胡麻味噌	うどん	600	10	29.4	0.6	155.4		762	茶碗蒸し 煮出汁をとりて冷やし置 く。羊肉は小さく切り皿 にとり醤油をひたひたに つけて置く。竹輪は輪切 になし、椎茸は洗ひ水に つけ軟かくなりたら石 付きをとり、三ツ葉はザ ット茹く茹で置く。銀杏 は炒りて皮をむき、百合 は一枚づつほぐして洗ひ 薄味をつけ白煮になし置 く。茶碗に中身(うどん 羊肉、竹輪、椎茸、百合 銀杏、三ツ葉)を入れ、煮 出汁の冷えたものに乗 を割りほぐし良く混ぜた るものを茶碗に八分目程 注ぎ蒸籠にて十分程蒸す ふろふき大根 大根は三厘位の厚き輪切 になし煮出汁にて茹でる 胡麻をすり砂糖と味噌を 加へ煮出汁にてうすめド ロドロにして并に盛りた る大根にかける。
		卵	300	24	39.6	32.1	5.4	++ ++ ?	483	
		羊肉	200	15	29	47.6		± ++ ?	562	
		椎茸	50	30	5.8	0.85	33.9	- ++ -	170.5	
		竹輪	100	3	20.9	0.1	6.2		112	
		みつば	100	5	0.9	0.1	2.5		15	
		銀杏	40	4	1.26	0.88	16.9		82.8	
		百合	200	7	6.6	0.2	48.4	± ± ++	228	
		大根	800	5	5.6		29.6		144	
		胡麻味噌	100	3	19.7	44.2	19.9	- - -	571	
計			137	308.2	140.6	1648.5		9326.3		
合	計		300	790.1	269.7	4673.8		25246.7		

二二六

朝夕ノ 種類	料理名	食品名	重量 (瓦)	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 香の物、 大豆汁、 瓜粕漬、 ねぎ入	白米	1750	30.6	134.7	14	1344	-	-	-	5900	新大豆を一夜位水に つけて十分にふやか し軟かになりたらば 摺鉢ですりつぶし濃 目に仕立てた味噌汁 の中へ溶き煮て葱を きざみ入れる。
		味噌	300	4.8	32.1	18	376	-	-	-	534	
		新大豆	100	2	34.7	18	277	++	++	-	423	
		ねぎ	100	1	1.6	0.2	4.4	++	++	-	26	
		瓜粕漬	200	10	5.4		37.6	-	-	-	176	
計			48.4	208.5	50.2	2039	++	++	-	7059		
晝	白米飯 白菜胡麻 酢の軽揚、 つけ醤油	白米	1750	30.6	134.7	14	1344	-	-	-	5900	蝶は腹をあげ腸を用し中骨 の所をたてに切り離すに 丁を入れ骨から身をはなし 薄く鹽をふりかけて二十分 位おいてからメリケン粉を まぶし胡麻油でからりと揚 げる。胡麻油は細切にしメ リケン粉を水ときしたるも のをつけて十筋位づゝ一筋 にして揚げる。二品を盛分 けつけ醤油を添へる。附醬 油はかつぶし出汁一合、醬 油五勺砂糖小匙一杯を入れ ざつと煮て濾す、かつぶし の代りに味の素を用ふるも 簡便にて可。 白菜胡麻酢 白菜は茹で、胡麻酢は砂 糖、酢、ゴマ、片栗、酢 をまぜて鍋に入れ片栗の 煮えるまで煮て、冷まし 白菜にかける。
		蝶(正身)	400	30	87.6	2.8		±	±	-	384	
		にんじん	800	4	10.4	3.2	59.2	++	++	-	312	
		メリケン粉	250	6	27.2	2.7	177.5	-	-	-	865	
		胡麻油	150	8.5		150		-	-	-	1350	
		醬油	100	1	7.8		5				52	
		サトウ	35	1.5			35				140	
		味の素	2	3								
		白菜	700	16	9.1	0.7	0.7	-	-	-	49	
		白胡麻	60	3.6	12.3	31	75.6	-	-	-	369.6	
		片栗粉	50	1.9			50	-	-	-	200	
酢	50	1			0.6	-	-	-	2.5			
瓜粕漬	200	10	5.4		37.6	-	-	-	176			
計			117.1	294.5	204.4	1785.2	++	++	-	9800		
夕	白米飯 馬鈴薯 三ツ葉 鯛 大根 醬油 瓜粕漬 鹽	白米	1750	30.6	134.7	14	1344	-	-	-	5900	馬鈴薯は皮をむいておろ し軽く水気を搾りメリケ ン粉と味の素を混ぜ適宜 の大きさに丸め蒸出汁を煮 立てた中に投じ暫く煮て 五分切の三ツ葉を加へ鹽 と醬油で味をつける。 いわしの鹽焼 鯛は頭をとり腹をあげて わたを出し水洗ひして開 いて皿に並べ鹽をふりか け暫くおいて、水で洗は ずに布巾でおさへ鹽氣を ふいて焼く大根おろし醬 油で食す。
		馬鈴薯	1700	6	25.5	1	3264	+	+	-	1462	
		メリケン粉	100	2.5	9.4	1.3	74.8	-	-	-	357	
		三ツ葉	200	10	2.7	0.3	5				30	
		鯛	400	10	85.6	26.8		+	+	-	600	
		大根	100	1	0.7		3.7	±	±	++	18	
		醬油	200	5	15.6		10	-	-	-	102	
		瓜粕漬	200	10	5.4		37.6	-	-	-	176	
		鹽		1								
		計			76.1	279.6	43.4	4739.4	+	+	++	
合	計		241.6	782.6	298	8563.6	++	++	++	25604	一人一日平均蛋白質78瓦 カロリー-2560	

朝夕ノ 種類	料理名	食品名	重量 (瓦)	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 味噌汁、 馬鈴薯、 香の物	白米	1750	30.6	134.7	14	1344	-	-	-	5900	蕪蕪の金びら煮 蕪蕪は指先きでち ぎつて鹽茹にして 水氣をすつかり搾 り、鍋にゴマ油少 々入れよく油がや けてからこんにや くを入れて炒め煮 出汁、醬油、砂糖、 刻みとうがらしを 入れてからからに 煮上げる。
		馬鈴薯	1000	6	15	1	192	+	+	-	860	
		味噌	300	4.8	32.1	18	376	-	-	-	534	
		こんにやく	900	9			27.9	-	-	-	117	
		胡麻油	60	5.5		60		-	-	-	540	
		芥 椒	少々	0.5				-	-	-		
		醬油	100	1	7.8		5	-	-	-	52	
		砂糖	40	3			40	-	-	-	160	
計			63.2	192	93.4	2008.9	+	+	-	8287		
晝	白米飯 キャベツ 鹽焼、 香の物	白米	1750	30.6	134.7	14	1344	-	-	-	5900	鹽焼の翁焼 鹽焼は濃い鹽水で 二晝夜程つけて鹽 出しをしたわしで 腹の中までよく洗 ひ適當の切身とし 白味噌を味醂で程 よくゆるめ鮭の切 身をつけ込み半日 位経つてからとり 出し味噌を落し炭 火で焼き焼立てを 進める。
		鹽焼	400	32	104.4	12.4		-	-	-	544	
		味噌	100	4	1.3	0.2	2.48				18.4	
		味醂	100	4.3			3	-	-	-	24.5	
		キャベツ	500	3	14.5	1	41	++	+	++	20	
		醬油	25	0.5	3.9		25	-	-	-	13	
		酢	25	0.5			0.3	-	-	-	1.2	
		新澤庵	200	5	2.8	2.4	24	-	-	?	124	
計			75.9	261.6	30	1439.8	++	+	++	6645.1		
夕	白米飯 豚肉の 醬油焼、 燕の甘酢	白米	1750	30.6	134.7	14	1344	-	-	-	5900	田舎汁 大豆は前日より水につけ おく、大根は濃い銀杏形 に、にんじんは縦切に、 こんにやくはちぎりに鹽 もみして洗つて、ごぼう は笹葉にする。大豆は 摺鉢ですつてこし味噌と 油揚げは細切にし全部を一 緒にして味噌汁を作る。 豚肉は数分に切り醬油に 浸し三十分位すれば醬油 を切りフライ鍋に胡麻油 を入れ火にかけて蒸立たせ 肉を入れてやく、下一面 が火が通つたら裏返して 焼き、火を弱くして鍋の ふたをなして蒸し焼きに する。
		大根	250	1	0.7		3.7	±	±	-	18	
		胡麻油	250	1	3.2	10	195	++	++	-	97.5	
		油揚げ	60	3	13.2	11.2	3.0	-	-	-	160	
		こんにやく	250	3.5			77.5	-	-	-	7.7	
		みそ	300	4.8	32.1	18	376	-	-	-	534	
		大豆	100	2	34.7	18	27.7	++	++	-	423	
		ごぼう	100	1	2.4	0.1	22.3	++	++	-	102	
		豚肉	500	44	70	140.5		+	-	-	1595	
		胡麻油	60	5.5		60		-	-	-	540	
		生姜少々		1								
		燕	300	3	4.8	0.4	112	+	+	++	76	
		酢	50	1			0.6				2.5	
砂糖		5.4			150				600			
新澤庵	200	5	2.8	0.4	24	-	-	?	124			
醬油	100	1	7.8		5	-	-	-	52			
計			112.8	306.4	273.6	2340.8	++	++	++	10231.7		
合	計		251.9	760.4	397	5789.4	++	++	++	25163.8	一人一日平均蛋白質79瓦 カロリー-2516	

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	含水炭素	A	B			C
朝	三平汁 凍豆腐甘煮汁 ホーレン草胡麻浸し	鹽 鮭 頭	300	5	78.3	9.3				408	三平汁 鹽鮭頭を小さく切り水出しして洗ひ後永く水煮して軟かくなつたならば野菜、味噌、酒粕等を入れる。 凍豆腐甘煮 凍豆腐は熱湯につけて軟かくし砂糖醤油を煮たて、よく煮ふくめる。 ホーレン草胡麻浸し ホーレン草は熱湯に入れ茹で適宜に切りよく炒めて搗つた胡麻醤油の中に入れる。	
		大根人参各	300	3	2	0.4	11.2	++	++	++		58
		馬鈴薯	400	2	6	0.4	78	+	+	+		344
		酒 粕	200	3	5	10	3					150
		味 噌	350	4	77	65.4	1.7					931
		ホーレン草	400	16	27.2	14.4	22	++	++	++		338
		ゴ マ	100	5	19.7	44	19.4					571
		醬 油	150	3	11.7		7.5					78
		凍豆腐甘煮	200	15	100	38.2	23					882
		米 飯	3000	25	96	15	969					4380
砂 糖	100	6							370			
計		5500	87	422.9	197.1	1134.8				8510		
昼	一、鐵火味噌 もやし白魚酢物、油揚	牛 蒡	100	1	2.4	0.1	22.3	++	++	++	102	鐵火味噌 牛蒡はミジンに切り大豆は前夜より水につける。身は少量の水につけ小さく切る。鍋に油を熱たて鹽をいれていため牛蒡、大豆、味噌の順に入れて砂糖を加えて味を調へる。 もやし白魚、油揚、酢もの もやしはザット茹で適宜に切、白魚を薄鹽湯にて茹で油揚は熱湯をかけて油抜きし後小さく切る。酢、醤油、砂糖の液の中に前の材料を入れてまぜる。
		大 豆	80	2	27.2	14.4	22		++	+	338	
		油	100	8		55					560	
		身 缺ニシン	200	10	80.5	1.2		+	+	+	630	
		味 噌	200	2	30.8	12	23				330	
		大豆もやし	300	5	9					++	60	
		白 魚	380	25	99.6	1.1					297	
		酢	100	2			1.2				5	
		砂糖、醬油少々	3								370	
		米 飯	3000	25	96	15	969				4380	
油 揚	300	7	66	56	1.5				798			
計		4760	90	411.5	154.8	1039				7870		
夕	一、三五目御飯 三ツ葉お浸し	大 豆	30	1	10	5.4	7.3		++	+	127	一、三五目御飯 鹽鱈の小さく切つたものと前夜より水につけてある大豆を油でいため椎茸のセン切、野菜の亂切を入れていため砂糖、醤油で味をとり御飯にまぜる。 一、三ツ葉お浸し 三ツ葉を茹で適宜に切り器に盛り削り鱈節を上につけて酒醤油をかける
		人 参	150	2	1.9	0.6	11.1	++	++	++	59	
		牛 蒡	150	2	4	0.1	33.5	++	++	++	153	
		鹽 鱈	650	25	134	52					1001	
		油	100	8		55					560	
		椎 茸	100	42	11.6	1.7	67.7		++		341	
		ミ ツ バ	400	16	3.6	0.4	10				60	
		酒、醬油各	100	5	7.8		6.7				158	
		米 飯	3000	25	96	15	969				4380	
		鱈 節	20	2	15	1					23	
計		4700	128	283.9	131.2	1105.3				6862		
合 計		305	1118.3	483.1	3279.1					23242		

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	含水炭素	A	B			C
朝	一、生鮭鹽焼 数の子 南瓜キヤベツ味噌汁	南 瓜	400	5	2.8	0.4	25	+	+	+	116	一、數の子は米の磨汁に四五日つけ後よく水洗ひして醤油、少量の酒を加へた中につけ味をしませる。器に適宜に盛り上より鱈節をうすくけづつてのせる。 一、生鮭鹽焼 鮭は一時間許り前に両面に鹽を振り強火でよく焼く、大根おろしを少量つける。
		キヤベツ	200	6	5.8	0.4	16.4			+	103	
		味 噌	350	4	77	65.4	1.7				931	
		煮 干 粉	20	4	12	3					60	
		數 の 子	450	20	92			+			460	
		醬 油	200	4	15.6		10				104	
		鱈 節	20	2	15	1					23	
		米 飯	3000	25	96	15	969				4380	
		鮭	800	40	150	98					1523	
		大 根	100	1	0.7		3.7	±	±	++	18	
計		5540	111	466.9	183.2	1025.8				7728		
昼	一、豚肉味噌漬 野菜肉味噌汁	豚 肉	800	85	112	224		+			2552	一、豚肉味噌漬 豚肉は前夜より味噌、味噌少量の醤油をまぜた中につけておき焼く時は両面の味噌を軽くおとす。 一、野菜バターいため 馬鈴薯は茹で、拍子木形に切り人参は細い鐵切、ホーレン草は四センチ位に切つて別々にザット茹でる。フライパンにバターを入れ其の中に材料全部入れていため鹽胡椒する。
		味 噌	100	5			30.5				245	
		味 噌	200	3	30.8	11.8	0.95				330	
		馬鈴薯	500	3	7.5	0.5	96	+	+	+	430	
		人 参	100	1	1.3	0.4	7.4	++	++	++	39	
		ホーレン草	200	8	4.6	0.6	3.4	++	++	++	38	
		バター	30	9	0.2	25		++	+	±	275	
		鹽胡椒少々	2									
		米 飯	3000	25	96	15	969				4380	
		計		4930	141	252.4	277.3	1107.2				
夕	一、エビ松茸ミツバ清汁 三ツ葉お浸し	エ ビ	350	30	66.2	14		+	±	±	322	一、エビ松茸ミツバ清汁 エビは尻皮を去り鹽少々振る。松茸は石付と表皮をとり鐵切とし、三ツ葉は四センチ位に切る。煮汁を煮たて其の中にエビを入れ味を加へんして松茸を加へお椀にもる時ミツバを入れる。 一、ミンチポテト 馬鈴薯は皮をむき茹で熱い中に潰す、其の中に肉をまぜ、胡椒して一センチ位の厚さに四角にしてバターを溶かして鍋に入れ両面を焼く。
		松 茸	300	32	8.3	1.8	32.7		+		186	
		ミ ツ バ	100	4	0.9	0.1	2.5				15	
		鱈 節	20	2	15	1					71	
		鹽、醬油、酒少々	5									
		鮪	800	90	136.8	36		++	+	+	896	
		馬鈴薯	500	3	7.5	0.5	96	+	+	+	430	
		牛 挽 肉	380	40	78	20.9		+	++	±	517	
		バ タ ー	100	10	0.8	83.7	0.5	++	+	±	784	
		米 飯	25	96	15	969					4380	
計		2550	241	417.6	173	1100.7				7601		
合 計		493	1136.9	633.5	3233.7					23618		

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	凍豆腐 と 味噌汁	凍豆腐	440	17	22	13.2	4.84	254.4	(-)凍豆腐とわかめの味噌汁 1.凍豆腐を湯に浸し後縦切とす。 2.裙帯菜は水に浸し堅き筋を去り一握の小口切とす。 3.葱は水洗後斜に切り置く。 4.出し昆布を水に入れ(2立)火にかけ、(40°位)引出し裙帯菜、凍豆腐を入れ沸騰後味噌を加へ煮を入れる。 (二)味噌豆 大豆を一袋水に浸し、二三度差し水をしながら軟かに茹で湯をきり、生醤油をかけて用ふ。 (三)胡麻鹽 胡麻を水洗し、乾して中火で炒り焼鹽を加へる。	
		裙帯菜	30	0.9	3.4	0.09	11.3	60.1		
		味噌	250	2.5	31.5	11	41.8	156.8		
		大豆	200	3	72	37.8	58.2	864.4		
		葱	300	1.6	4.8	0.6	13.2	77.4		
		澤庵	500	2.6	7	0.5	30	155		
		米	1667	31.6	108.3	20	124.3	5593		
		胡麻鹽	40	1.8	7.8	17.6	7.76	231.7		
		計		61	249	100.7	291.4			7392.8
		晝	もつと うどんの 煮込	鳥もつ	300	37	51	27.9		3.6
葱	600			3.1	9	1.2	26.4	154.8		
餛飩	420			6.7	50	2.5	268.4	1296.2		
ラード	50			6.5				892.2		
醤油	450			11.2	35		22.5	230.4		
昆布	150			4	6.6	0.9	43.7	313		
砂糖	60			0.2	0.012	0.012	58.4	180.3		
白菜	300			2	3.9	0.3	0.3	19.5		
米	1667			31.6	108.3	20	124.3	5593.0		
計				112.3	261.8	52.8	547.6		9167.2	
夕	會蟹羹 ローハイテン	蟹	400	45	63	3.2	80	231.6	(-)蟹は殻を去り軟骨を除く。 2.豆もやしは水洗後水を切り少量のラードで炒める。 3.椎茸は水洗後湯に浸し縦切りにしておく。 4.椎茸の浸し汁を用ひ1.5立の湯を沸し椎茸と豆もやしを入れ、沸騰し始めた時に蟹を入れ数滴の酒砂糖、醤油で味を調へ、水溜した片栗粉を加へ、火からおろし際に生葱の絞り汁を混ぜる。 5.春雨は其のまゝラードに入れて揚げる。 6.料理したものを器に入れ上から春雨をかける。	
		豆もやし	200	2	6	2	4.2	274.6		
		ホーレン草	100		2.3	0.3	1.5	185.3		
		椎茸	10	3	1.1	0.17	0.77	33.2		
		春雨	50	6	0.2	0.15	40.9	165.7		
		生姜	10	0.5				265.9		
		片栗	80	2	0.6		65.8	1427.5		
		ラード	110	4	0.4	158.4		35.8		
		醤油	70	1	5.4		3.5	30.6		
		砂糖	10	0.3	0.02	0.02	9.7	155		
澤庵	500	2.6	7	0.5	30	5593				
米	1667	31.6	108.3	20	124.3	5593				
計		98	194.3	184.7	361.1		8447.9			
合	計		271.3	707.1	345	1200.1		25007.9		

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	鹽鮭 汁	鹽鮭	160	9.6	43.3	4.96		211.7	(-)味噌汁 1.鹽鮭を細々に切り摺鉢に入れて充分摺り酒粕、味噌を混ぜ水二立を用ひて溶く。 2.材料を鍋に移し火にかけ沸騰をまちて葱及豆もやしを加へ再度沸騰を始めたるとき火からおろす。 (二)切干大根一、二時間水に浸し二程の長さになりたる頃の湯を加へて茹で軟かになりたる頃砂糖、醤油で調味す。
		葱	300	1.5	4.8	0.6	13.2	77.4	
		豆もやし	200	2	6	2.2	4.2	274.3	
		味噌	250	2.5	31.5	11	41.8	392	
		酒粕	200	3.2	31.8	3	0.4	155.8	
		大根切干	300	1.5	30.9	8.7	113.8	684.3	
		醤油	75	1.8	5.8		0.37	38.4	
		砂糖	24	81	0.4	0.4	2.2	72.2	
		澤庵	500	2.6	7	0.5	30	155	
		米(七分搗米)	5000	31.6	108.3	20	124.3	5593	
計		138.3	269.8	54.2	335.2		7654.4		
晝	數の子 と野菜 煮附	數の子	200	13.2	41	2.6		188.2	(-)數の子と野菜煮附 數の子は米の研汁に浸し(四、五日)軟かくしておく。 2.軟かくなりたる數の子を小口から薄く切り少量(50瓦)の醤油をまぶしておく。 3.干瓢は鹽水をして軟かくし水洗して二程の長さになる。 4.人参は皮付のまま牛蒡は皮をそぎ取り灰出しをなしたるものを縦切りにする。 5.白胡麻は水洗後弱火で炒る。 6.フライパンに牛蒡、人参干瓢を入れバターをまぶし中火で炒め数滴の酒、砂糖醤油を全部加へて調味し白胡麻をふりかける。 7.數の子と野菜を一つの器に盛り合せるか又は御飯の上にかける。
		人参	100	1.5	1	0.4	7.4	38.4	
		牛蒡	200	1.6	2.8	0.2	50.4	214.6	
		干瓢	200	13	16	3	108.6	527	
		白胡麻	50	2.6	10	25.8	6.3	298.2	
		醤油	200	5	15		10	102.4	
		砂糖	40	1.4	0.08	0.08	38.8	120	
		バター	50	10.5	0.4	41.9	0.25	379.2	
		白菜鹽漬	300	2	39	0.3	0.3	19.5	
		米	5000	31.6	108.3	20	124.3	5593	
計		82.4	198.5	94.2	346.4		7480.5		
夕	羊肉の カレー	羊肉	620	49.6	89.9	147		1746.2	(-)羊肉カレー 1.玉葱、人参、馬鈴薯、羊肉全部二割の量に切る。 2.10瓦のラードを用ひて肉を炒め、40瓦のラードにて葱を炒める。玉葱の半熟になりたる時麥粉、カレー粉を入れ弱火にして麥粉の匂ひの消ゆる迄炒る。 3.2立の水に人参を入れ火にかけ、その沸騰湯を用ひて、玉葱に麥粉を加へたものを滑らかに溶き次に馬鈴薯を加へる。 4.肉を入れ数滴の酒及同量の酢、鹽13瓦、砂糖3瓦を用ひて調味す。 (二)林檎バター炒め 1.林檎を水洗し四ツ切りとし芯を取り更に小口から薄く切る。 2.フライパンに林檎を入れバターを加へ中火で炒め砂糖を加へる。
		馬鈴薯	750	3.9	11	0.75	144	627.8	
		玉葱	500	2.6	8	0.5	40	196.5	
		人参	350	0.9	4.5	1.4	26	134.4	
		麥粉	80	1.6	9	1.3	58.7	283.5	
		ラード	50	1.7		49.5		446.1	
		カレー粉	15	0.2					
		鹽	1.3						
		林檎	700	5.6	2		62.3	257.6	
		バター	50	10.5		46.8	0.25	379.5	
砂糖	100	3.4			97	300.6			
米	5000	31.6	108.3	20	124.3	5593			
計		141.2	232.7	267.3	456.5		9965.2		
合	計		361.9	700.9	415.6	1138.9		25099.8	

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		量	
朝	(1) 豆腐味噌汁	豆腐	350	5	23	10	3.8	-	±	-	196	牛蒡の煮附 牛蒡は太ければ五分細ければ一寸位に切りあく出しをして米のとぎ汁で軟くなるまで茹で水にとり水気を去り、鍋に煮出汁、砂糖、醤油と共に味附し弱火で煮るごまあんをかける と尚よろし。
		葱	200	3	3.2	0.4	8.8	++	++	++	52	
		味噌	370	8	45.5	13.3	66.6	-	-	-	*584.6	
	(2) 牛蒡の煮	煮干	30	1.3	6.6	1.3		+	-	-	43.5	
		牛蒡	750	20	18	0.7	167.2	++	++	++	765	
食	飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	卅	-	5325	
計			70.3	220.4	49.2	1397.7					6966.1	
晝	(1) 三平汁	大根	800	4.4	5.6		29.6	±	±	卅	144	三平汁 大根、人参は半月形か銀杏形に切り湯煮し馬鈴薯の微切を加へ野菜が軟くなつた時鹽鮭を入れ味を調べ不足分の鹽を補ふ。
		人参	640	3	8.3	2.56	48.3	++	++	卅	249.6	
		馬鈴薯	1200	15.6	18	1.2	230.4	+	+	+	1032	
		鹽鮭	300	15	75	9		+	+	±	1418	
	食	飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	卅	-	
計			71	231	37.5	1459.6					8168.6	
夕	(1) 鰯のか揚げ	鰯	750	30	164.3	5.25		+	+	±	720	鰯のから揚げ 小さ目の鰯を丸のままメリケン粉に表面だけ一寸まぶしヘッドでからつと揚げる。 キヤベツのごま酢和へ キヤベツを葉一枚づゝはがしぎつと熱湯を通しザルにあげ冷し一寸長さの微切としごま酢にて和へる。
		ヘッド	110	5	0.4	108		++	+	±	1000	
		大根(卸)	200	1.1	1.6		7.9	±	±	卅	36	
	(2) キヤベツごま酢	キヤベツ	1820	8	52.7	3.64	149.2	-	-	+	940	
		ごま	100	7	20	51.6	12.6				616	
食	飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	卅	-	5325	
計			84.1	363	193.2	1321					8643	
合	計		225.4	814.4	279.9	4178.3					23777.7	

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		量	
朝	(1) ワカメ馬鈴薯味噌汁	ワカメ	20	5	2.3	0.06	7.5				41	煮豆 胚芽米
		馬鈴薯	500	5	7.5	0.5	66.6	+	+	+	430	
		味噌	370	8	45.5	13.3	66.6	-	-	-	584.6	
		うづら豆	370	15	69	4.4	210.9	+	++	-	1206.2	
	(2) 煮豆											
食	飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	卅	-	5325	
計			66	248.3	42.4	1502.9					7586.8	
晝	(1) 南瓜の小倉煮	南瓜(唐)	1100	30	7.7	1.1	67.1	+	+	+	319	南瓜の小倉煮 南瓜は2割位角に切り小豆は洗つて鍋に入れ幾度も水を加へつゝ煮て、軟くなつた時南瓜を入れ煮出汁を加へて南瓜が軟くなつたら砂糖と醤油で味をつけ片栗粉の水溶きしたものでねほりをつけ火より下し器にもつてからきざみユズをちらす。 鰯の子煎煮 鰯の子を洗つて鍋に入れ味酢と醤油とで弱火にてこほね様長く煮て味のしみ込んだ頃輪切す。
		小豆	366	6	80.5	1.5	202	-	++	-	1174.3	
		鰯の子	375	30	97	7.12	7.5	卅	-	-	509	
		醬油	少々									
	(2) 鰯の子煎煮											
食	飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	卅	-	5325	
計			99	305.3	34.5	1427.9					7327.3	
夕	(1) 鰯の潮汁	鰯	550	25	102.3	1.1		+	+	±	429	鰯の潮汁 鰯を片身卸とし4割角位に切り薄鹽ししばらく置き鍋に煮出汁を作り葱と鰯を入れぎつと一煮して醬油少々注ぎすぐ椀に盛る
		葱	75	3	1.2	0.15	3.3	++	++	++	19.7	
		甘藷	112	7	15.6	2.24	322.5	+	++	+	1411.2	
		メリケン粉	150	9	20.7	2.09	134.9	±	±	±	657	
	(2) 天ぷら											
食	飯	胚芽米	1550	33	124.1	24.8	1151.3	-	卅	-	5325	
計			89	262.3	211.9	1612					10033.9	
合	計		249	815.9	288.8	4542.8					2494.8	

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	玉納豆の味和へ	玉葱	1200	12	20.4	1.2	96	±	+	++	492	
		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	3475	72	247.6	52.1	1407.8				7285	
晝	鮭と玉葱の寄せあげ	鮭	720	50	135.3	88.5		+	+	±	1366	生鮭を熱湯中にて茹でよく水気を去り、皮骨をとりその中に玉葱のみじん切りを加へ適當の大いさに丸め沸いた胡麻油の中にメリケン粉をまぶしたるものを入れて程よくあげよく油分を抜き去る。附汁は醤油、酢にてつくる。
		玉葱	800	8	20.4	1.2	96	±	+	++	492	
		メリケン粉	375	5	40.9	4.1	266.2	±	±	±	1298	
		胡麻油		25								
		酢、醤油		10								
食		白米	1600	30	123.2	12.8	1228.8	-	-	-	5660	
		計	3495	128	319.7	106.6	1589				8816	
夕	豚蛤のうしをじる	豚肉	620	80	86.8	174.2		+	-	-	1978	豚肉はうすく平に切り醤油六分、味噌四分の割合にして、生姜の卸汁と味の素を合はせて、その中に豚肉をつけ四十分位おく後取出してからよく両面を焼き、けしの實をいつてふりかけ又焼く、そして好みの大きさに切つて皿に盛る。
		生姜		1								
		けしのみ		2								
		醤油、味噌		20								
		味の素		20								
食		蛤	900	30	118.8	7.2					558	
		白米	1800	40	138.6	14.4	1382.4	-	-	-	6370	
		計	3320	173	344.2	195.8	1382.4				8906	
合	計	373	911.5	354.5	4379.2					25007		

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	豆腐の味和へ	豆腐	950	15	62.7	28.5	10.5	-	±	-	560	
		赤味噌	375	7	46.1	13.5	64.7	-	-	-	593	
		煮出汁										
		いかの鹽から	250	20								
		白米	1600	30	123.2	12.8	1228.8	-	-	-	5660	
食		計	3175	72	232	54.8	1304				6813	
		計	3175	72	232	54.8	1304				6813	
晝	牛肉の八吉焼	牛肉	620	130	127.7	34.1	4.3	+	++	±	843	牛肉はごくうすく平たく切る。牛蒡を一寸位の長さに切つて糠にうち清水でぎつと洗ひ水を切つて置く、牛肉はみりと醤油及び味の素をまぜたものに三十分間ひたした後に牛蒡を心にしてまく様に程よくつみ合はせ目の所から金串をさし遠火でなかは焼けた頃に漬けこんだ醤油を二、三回も注ぎながら程よく焼きあげて串をぬき小口から五分位に切つて器に盛り粉山椒をふりかける。
		牛蒡	375	3	9	0.3	83.6	++	++	++	382	
		味噌	126	15								
		醤油	126	4								
		甘藷	700	15	9.8	1.4	201.6	+	++	+	882	
		砂糖、鹽、醤油		12								
		片栗粉										
		白米	1600	30	123.2	12.8	1228.8	-	-	-	5660	
食		計	3547	209	269.7	48.6	1518.3				7767	
		計	3547	209	269.7	48.6	1518.3				7767	
夕	鯛のつくね揚	鯛	1135	20	2428	76		+	+	±	1350	鯛の頭、骨、皮を去つて身を小さく切り、糟鉢に入れ鹽少量加へてよく揉りつぶし卵を割り入れて尚混ぜ合わせる。牛蒡は皮を削つて極く小さくさがきとして水に浸し灰を抜き水気を去つて器内に混ぜ合せ一人前五六個宛に分けて一つづつ丸く平に丸め熱した胡麻油で揚げて充分油氣を去つてから皿に盛り生醤油を添へる。生醤油の皮をむいてすり卸し布巾で汁を絞つて味の素と醤油を混ぜ合わせる。
		牛蒡	375	3	9	0.3	83.6	++	++	++	382	
		卵	300	12	39.6	33.6	5.4	++	++	?	483	
		生姜	少量	2								
		胡麻油	630	30								
		味の素、鹽、醤油	各少量	10								
食		白米	1800	40	138.6	14.4	1382.4	-	-	-	6370	
		計	4240	117	429.9	119.3	1471.4				8585	
合	計	398	931.6	222.7	3293.7					23165		

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	昆布と人参の みそ汁	人 参	200	3	2.6	0.8	14.8	+	+	卅	78.8	
		大 根	500	2.5	3.5		18.5	±	±	卅	90.2	
		赤 み そ	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	494.3	
		昆 布	200	4	13.2	1.8	87.4				412.5	
		たくあん漬	200	2	2.8	2	12	-	-	?	61	
計			16.5	68.3	22.3	166.9				1136.7		
晝	紅い くら、 鰯のサ ンドキ ツチ	い くら	400	30	87.4	8.8		++			440.3	サンドキツチの作方 (1)パンは半握位の厚 さに切り。 (2)鮭は焦がさぬ様に 焼き身をほごす。 (3)パンへバターを塗 りこの中にほごし た鮭をはさみ、同 様にしていくらを もはさむ。
		鰯 鮭	370	20	87.8	29					629.5	
		パ ン	1850	80	129.5	1.85	989.8	±	±	-	4606.1	
		バ タ ー	30	9	0.24	25.1	0.15	++	+	±	235.1	
		紅 茶	20	5	5.2			+	±	-	21.3	
計			144	310.1	64.8	989.9				5932.4		
夕	千い 三枚の 粕漬汁	鰯 鮭	370	20	87.8	29					629.5	三平汁 (1)鰯は適宜に切りかぶ る位の水に三十分位つけ る。 (2)大根は皮をむき銀杏形 に切る。 (3)馬鈴薯は皮をむき粗切 にする。 (4)鍋に二立位の湯を沸し はじめ大根と鮭を入れて 少し煮、次に馬鈴薯を入 れ軟かくなつた時鹽にて 味を附ける。 いかの粕漬 (1)いかは洗つて鹽茹とし 皮をむき足を取つて胸へ つめる。 (2)酒粕に鹽をふりながら 前のいかを漬ける。一 月位して頂く。 赤かぶ干漬 (1)かぶは洗つて両端を少 し切り縦に半分切り適 宜の厚さに切る。 (2)昆布は砂を去り、器の 底に敷き、かぶをならべ 鮭をバラバラふり、鹽を なし、また昆布をのせ、 この順序に漬ける。鹽石を なし水の上るを度として 供す。
		大 根	500	2.5	3.5		18.5	±	±	卅	90.2	
		馬 鈴 薯	500	2	7.5	0.5	96	+	+	+	429	
		い か	500	7.5	95.5	6					419.5	
		かぶ干漬	300	20	4.8	0.3	8.4	+	+	卅	57	
計			52	199.1	35.8	122.9				1625.2		
一日分の		白 米	4620	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				104.9	
合 計			305	927.4	148.7	5124.3				26032.3		

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	たごね ぎのみ みそ汁	ね ぎ	100	1	1.6	0.2	4.4	++	++	++	26.5	
		赤 み そ	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	494.3	
		ご ま め	100	7	69.3	21.8					486.9	
		たくあん漬	200	2	2.8	0.2	12	-	-	?	61	
		計			15	119.9	39.9	50.6				1068.6
晝	キ粉羊 肉の生 姜焼	羊 肉	700	100	214.9	64.4	2.1	±	++	?	1488.6	羊肉の生姜焼 (1)羊肉は70瓦位の切身と なし、おろし生姜を加へ て醬油の中に二時間位漬 けこみ取出して焼く。 (2)キャベツは茹で軟切と なしバターにていため、 鹽、胡椒にて調味し、粉 ふき芋と共に前の羊肉に 附け合はせる。 鰯のたつ鍋 (1)鰯のたつは鹽水にひた して身をしまらせ適宜の 大きさに切る。 (2)ごぼうは笹がきとなし 水にひたして灰汁ぬきを なす。 (3)もやしは良く洗ひ七厘 長さ位に切る。 (4)蕪菜は洗ひ、四厘位 に切る。 (5)かき鍋に煮汁少々 入れ火にかけて鰯のたつ その他材料を次々と入れ 醬油と砂糖少々にて調味 し煮ながら頂く。 鮭の酢みそ (1)鮭は出来るだけ薄く切 り熱湯をかけて油抜きを なし水にさらし後水気を 切る。 (2)みそをすり酢、砂糖に て調味し、さらした鮭を 和へる。 いかの鹽辛の作り方 (1)いかは細く切り、十 尾に對して御茶碗一杯 位の鹽を加へ充分混ぜ生 姜のみじん切大さじ二 杯、唐辛子五本位を輪切 にして加へ、鮭200瓦位と 柚子のみじん切小さじ二 杯位入れてまぜ、蓋をな し毎日二回位かきまぜ二 週間位して頂く。いか十 尾に對し脂小二ヶ位入れ てもよろし。
		馬 鈴 薯	1000	4	15	1	192	+	+	+	858	
		キヤベツ	200	5	5.8	0.4	16.4	++	+	卅	94.7	
		バ タ ー	20	6	0.16	16.7	0.1	++	+	±	156.7	
		計			115	235.9	82.5	210.6				
夕	鰯のし ら子 と酢た みそ鍋 漬	鰯のしら子	1000	20	130.2	21.6		++			734.3	
		ご ぼ う	200	1	5	0.2	44.6	++	++	++	205.2	
		豆 も や し	300	5	9	0.33	3.75	-	-	++	55.4	
		蕪 菜	400	10	9.2	1.2	6.8	++	++	++	76.8	
		赤かぶ干漬	300	20	4.8	0.3	8.4	+	+	卅	57	
一日分の		いか鹽辛	100	5	11.6	3	2.5				85.7	
		鮭(白肉)	500	20	40.4	348					3400.4	
		赤 み そ	100	1.8	15.4	5.9	11.4	-	-	-	164.8	
計			82.8	225.6	413.2	77.5				4779.5		
一日分の		白 米	4620	75	333.5	25.9	3649.8	-	+	-	16472.1	
		砂 糖	100	6.2	0.4		46.2				380.9	
		醬 油	200	5	15.6		10				104.9	
合 計			299	930.8	561.5	4044.7				25404		

朝夕ノ 種類	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	卵の花	1000	1	37	8	64				490	味噌汁 普通の味噌汁を作 り豆腐のからを入 れ葱を細かく切つ てはなす。 酢の物 小燕の皮を剥き縦 横に一分位の幅に て庖丁目を入れ酢 と鹽に浸し軟くな つた時これを絞 りお皿に盛り三杯酢 をかけて出す。
		葱	375	3	6	0.8	16.5	++	++	++	97.5	
		赤味噌	700	14	107.8	41.3	79.8				1155	
		小燕	700	10	11.2	0.7	19.6				133	
		砂糖	110	5			102.3				412	
		酢										
		白米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	--	--	--	5805.5	
計		4525	36	288.3	63.9	1541.7				8093		
晝	シチュー	牛肉	400	88	82.4	22	2.8	+	++	±	544	シチュー 鍋に牛肉の脂肪を 溶しこれに牛肉を 入れて煎めポテト と人参と玉葱を薄 く切つて入れ水を 加へて軟く煮メリ ケン粉を水で溶い て入れ青豆を入れ 絶えずかきまぜな がら煮てスープ皿 に盛る味は鹽、胡 椒にてなす。
		メリケン粉	150	5	11.1	5	102.8	±	±	±	513	
		ポテト	600	2	9	0.6	115.2	+	+	+	516	
		玉葱	600	4	9.6	1.2	26.4	±	+	++	156	
		人参	380	6	4.9	1.5	28.1	++	++	++	148.2	
		グリーンピース	200	20	10.8	1	20	--	--	++	136	
		白米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	--	--	--	5805.5	
計		4570	134	261.9	45	1555.4				7860.7		
夕	茶碗蒸	カキ	300	40	25.5	2.7	15	±	±	+	192	茶碗蒸し 牡蠣を洗ひ茶碗に入れ卵 を溶き卵の分量の二倍の 出汁を入れ醤油にて味を つけ茶碗に注ぎ入れて中 火で十五分位蒸す。 天プラ イカは開いて適宜の大き に切り鹽をふる。サツマ 芋は皮を削ぎ水に浸して 灰拔をなし輪切となす。 メリケン粉を水にて溶き 鹽を少々入れこれを衣に してイカサツマ芋を揚げ る。
		卵	550	50	72.6	58.9	99	++	++	?	885.5	
		イカ	500	20	95.5	3		+	+	±	420	
		サツマ芋	750	10		15	216	--	--	--	945	
		メリケン粉	200	6	14.8	6.6	137	±	±	±	684	
		ホーレン草	600	10	13.8	1.8	10.2	++	++	++	114	
		白米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	--	--	--	5805.5	
計		4540	139	348.5	101.1	1736.7				9046		
合	計	209	898.7	210.1	4833.8					24999.7		

二五二

朝夕ノ 種類	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	味噌	700	14	107.8	41.3	79.8				1155	味噌汁 普通の味噌汁を作 り豆腐のからを入 れ葱を細かく切つ てはなす。 酢の物 小燕の皮を剥き縦 横に一分位の幅に て庖丁目を入れ酢 と鹽に浸し軟くな つた時これを絞 りお皿に盛り三杯酢 をかけて出す。	
		白菜	500	5	6.5	0.5	0.5				35		
		納豆	400	20	77.2	32.8	24.4				720		
		大根	300	2	2.1		11.1	±	±	++	54		
		白米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	--	--	--	5805.5		
		計		3540	44	319.9	87.7	1375.3					7769.5
		晝	新巻	新巻	800	50	208.8	98.4		+	+		±
サツマ芋	750			10		15	216	--	--	--	945		
葛粉	100			2		0.1	80				329		
砂糖	110			5			102.3				412		
リンゴ	2000			40		6	178	+	++	++	760		
白米	1640			3	126.3	13.1	1259.5	--	--	--	5805.5		
計				5400	110	341.1	126.6	1835.8				9779.5	
夕	牛肉鍋	牛肉	600	132	123.6	33	4.2	+	++	±	816	牛肉鍋 鍋に牛肉の脂肪を入れて 溶しこれに牛肉を入れて 煎めコンニャク、葱、焼 豆腐、セリを入れて煎め 湯を少量入れ醤油、砂糖、 酒にて味をつける。 胡麻和 白瓜の皮をむき短冊に切 り軟く茹で水氣をよく切 る。キャベツは細切にし 茹で水氣をよく切るこの 二品を胡麻和する。白胡 麻を煎りよく振り砂糖と 鹽と少量の醤油にて味を つける。	
		コンニャク	300	5			9.3				39		
		葱	600	5	9.6	1.2	26.4	++	++	++	156		
		焼豆腐	120	15	7.9	3.6	1.3	--	±	--	70.8		
		セリ	500	20	10	0.5	16				110		
		白瓜	500	5	6	2.5	20.5	±	±	±	130		
		白米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	--	--	--	5805.5		
計		4260	195	336	157.9	1395.2				8547.3			
合	計	349	997	372.3	4606.3					26096.3			

二五〇

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	味噌汁	標準精米	1540	35	111	7.85	118.7	-	卅	-	5390	味噌汁 馬鈴薯の皮をむき 湯煮しおだし味噌 にて調味する。 煮豆=黒豆 香の物 キャベツをスカ味 噌につける。
		味噌	250	5	29	9	45	-	-	-	400	
		馬鈴薯	400	9	8		28	+	+	+	320	
		煮豆	400	15	15	1	83	+	++	-	1020	
		キャベツ	200	4	4		3	++	+	卅	40	
計		2790	68	192	17.9	277.7				7170		
昼	三平汁	標準精米	1540	35	111	7.85	118.7	-	卅	-	5390	三平汁 鍋は鹽をふつてお く馬鈴薯は中四ツ 切大根イテフ形に 切りて一緒に煮込 み鹽にて調味する 油いり キャベツを適宜に 切りフライパンに ラードを引き半生 にいため上げ鹽、 胡椒にて味をつけ る。
		ワタスキ鱈	400	15	65	41		+	+	±	680	
		馬鈴薯	200	6	4		14	+	+	+	160	
		大根	200	5	1	1	1	±	±	卅	20	
		キャベツ	400	8	5	1	5	++	+	卅	80	
		ラード	100	7	0.3	99		+	-	-	922	
		ラッキョウ 酢漬	200	8	8	0.2	15.8				74	
計		3040	84	194.3	150.1	149.5				7324		
夕	サツマ汁	標準精米	1540	35	111	7.85	118.7	-	卅	-	5390	サツマ汁 豚肉は細切とし人 参、牛蒡はたんざ くに葱は長さ二割 位に切つておく肉 は水から入れて煮 立つた後残りの材 料を入れて煮る。 味噌味の素にて調 味する。 鮭=鹽蒸にしホワ イトソースをかけて 食す。 長芋 甘からに煮附ける
		豚肉	400	43	40	20		+	-	-	1264	
		牛蒡	100	3	2.4	0.10	22.4	++	++	++	102	
		人参	100	3	1.1		2	++	++	卅	30	
		日本葱	200	8	3.2	0.4	8.8	++	++	++	52	
		生鮭	800	70	150	98		+	+	±	1860	
		牛乳	400	10	14	15.2	19.6	卅	++	+	280	
		メリケン粉	200	5	24	2	62	±	±	±	740	
		バター	200	54	1.6	167		++	+	±	1620	
		長芋	600	20	16		50				760	
計		4540	251	363.3	310.4	283.5				12098		
合計		403	478.3	478.3	710.6					26592		

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	味噌汁	ワカメ	40	5	4.64	0.12	15.1				82	味噌汁 乾ワカメを水に浸 しよく洗ひ一寸位 に切りおく、葱は 五分位に切るこれ を味噌汁で煮て作 る。
		葱	375	3	6	0.8	16.5	++	++	++	97.5	
		赤味噌	560	12	86.2	33	63.8	-	-	-	924	
		ウズラ豆	320	30	60.5	38.4	185				1043.2	
		砂糖	375	15			102.3				1400	
		白米	1640	3	126.3	13.12	1259.5	-	-	-	5805.5	
		澤庵漬	30		0.42			-	-	?	9.3	
計		3340	68	284.1	85.5	1642.2				9361.5		
昼	鱈のバター焼	干鱈	225	20	41.9	0.45		+	+	±	175.5	鱈のバター焼 干鱈を半日位水に 浸け軟くし細かに ほぐしパン粉を加 へ、牛乳をつなぎ に入れて薄い卵形 に作りバターにて 焼く。
		牛乳	200	15	7	7.6	9.8	卅	++	+	140	
		バター	40	15	0.32	33.5	0.2	++	+	±	313.6	
		含め煮 パン粉	80	5	5.6	0.08	42.8	±	±	-	199.2	
		サツマ芋	750	15	10.5	15	216	-	-	-	945	
		砂糖	110	5			102.3				412	
		お八ツ 白米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	-	-	-	5805.5	
		蒸羊羹	540	40	19						1500	
計		3585	118	210.6	69.7	1630.6				9490.8		
夕	ライスカレー	牛肉	600	132	123.6	33	4.2	+	++	±	816	ライスカレー 牛肉、人参、ポテ ト、玉葱を細か く切りおく。鶏に バターを溶し牛肉 を入れて煎め野菜 も入れて煎め水を 加へて軟く煮メリ ケン粉とカレー粉 を水で溶いて加へ よくかきまぜなが ら煮鹽、醤油にて 味をつけ御飯にか けて出す。
		人参	150	8	1.95	0.6	11.1	++	++	卅	58.5	
		ポテト	560	8	8.4	0.56	107.5	+	+	+	481.6	
		玉葱	500	8	8.5	0.5	40	±	+	++	205	
		メリケン粉	100	3	7.4	33	685	±	±	±	342	
		バター	40	15	0.32	33.5	0.2	++	+	±	313.6	
		カレー粉	20	1								
		漬物 白菜	150	15	37	0.15	0.15	+	+	-	40	
		白米	1640	3	126.3	13.1	1259.5	-	-	-	5805.5	
		計		3760	193	313.5	114.4	2107.7				
合計		379	808.1	269.6	5380.5					26914.5		

朝夕 昼 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	含水 炭素	A	B			C
朝	21、味噌汁(玉葱、おぼろ昆布)	胚芽米1人1日 3.5合	1200	105	384	12	3876		卅		17582	1.味噌汁は普通に作り玉葱の繊維切りおぼろ昆布を身にして供す。 2. 鶏豆を前日より水に浸しおき軟になる迄氣永に煮後砂糖、鹽少々で味附す。
		味噌	300	17	36.9	10.8	54				474	
		おぼろ昆布	100	5	6.6	0.9	43.7				215	
		鶏豆	500	10	94.5	6.6	239				1630	
		砂糖	300	15	0.6	0.6	154.4				1110	
		玉葱	300	3	5.1	0.3	24				123	
		煮干粉	20	2					+	+		
計			52	143.7	19.2	565.1				3552		
昼	21、鰯(大根)	身欠鰯	200	8	136.8	27.8					820	1. 身欠鰯を前夜より水に浸しおき庖丁で細にほぐし、油をしきたるフライパンでよくいため、次に銀杏切の牛蒡を加へよくいため、醤油、砂糖で味をつけ煮込み葱を適宜に切り加へてからりとするまで煮る。 御飯にかけ漬漬で供す。
		牛蒡	300	5	7.2	0.3	66.9	++	++	++	306	
		葱	100	3	1.6	0.2	4.4	++	++	++	26	
		胡麻油	50	2		50					450	
		大根漬漬	適宜	1								
計			19	145.6	78.3	71.3				1602		
夕	21、寄せ甘煮(野菜)	生 鮭	400	40	75.2	49.2					764	1. 鮭を5割位の大切りとす葱も斜に木口切りとす。豆腐も大切りに切りそろへる。以上の準備が出来たならば鍋に酒を入れ、マツチで火をつけアルコール分をとる。この中に鮭、豆腐、葱を入れて程よく煮て小皿に大根卸しをとり醤油をかけ煮えた鍋のものをこれにつけて食す。 2. 野菜を適宜粗切りとし普通の甘煮の方法で煮て味をつけ青豆を添へる。
		葱	150	4	2.4	0.3	6.6	++	++	++	40	
		豆腐	300	5	19.8	9	3.3				177	
		大根	400	2	2.8		14.8			卅	72	
		酒(日本酒)	200	15		28.2	3.4				212	
		里 芋	400	10	5.6	0.4	46.8				220	
		牛蒡	100	2	2.4	0.1	22.3	++	++	卅	102	
		人 参	200	2	2.6	0.8	14.8				78	
		青 豆	100	5	5.4	0.5	10			++	68	
		砂糖	200	10	0.4	0.4	11				740	
計			95	116.6	88.9	133				2473		
合 計	主食	105	384	12	3876					17582		
	副食	166	405.9	186.4	769.4					7627		
計	271	789.9	198.4	4645.4						25209		

朝夕 昼 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	含水 炭素	A	B			C
朝	香煮味噌汁	標準精米	1540	35	111	7.85	118.7	-	卅	-	5390	味噌汁 ワカメの煮過ぎぬうちに調味を加ふ(味噌、味の素) 煮豆=黒豆 香物=澤庵漬
		味噌	250	5	29	9	45	-	-	-	400	
		ワカメ	300	7	34.8	0.9	113.4				615	
		黒豆(甘煮)	400	15	31	30	67	++	卅	-	1090	
		澤庵漬	150	5	2		9	-	-	?	4.5	
		計			2640	67	207	47.8	353.1			
昼	香里芋煮と物附	標準精米	1540	35	111	7.85	118.7	-	卅	-	5390	すゐとん メリケン粉をねり出来るだけ薄くちぎりで上げる肉は細かに葱及び人参はたんざく形に切りよく煮込みし醤油、味の素にて調味しうで上げた材料を一鍋に入れて、もう一度煮立たせる。 賞 附 里芋の皮をむき砂糖、醤油、味の素にて味をつける。 香の物 キャベツを鹽漬にする。
		メリケン粉	500	15	59	5	156	±	±	±	1690	
		豚 肉	100	11	20	5		+	-	-	360	
		日本葱	100	5	1.6	0.2	4.4	++	++	++	26	
		人 参	100	5	1		2	++	++	卅	30	
		里 芋	400	10	3	1	37				420	
		キャベツ	200	4	3		3	++	+	卅	40	
		計			2940	85	198.6	19.1	321.1			
夕	香豚鰯のか粕汁あげ	標準精米	1540	35	111	7.85	118.7	-	卅	-	5390	粕 汁 (1) 鰯は頭骨共に雑切にして鹽をふりかけておく。 (2) 雑切の鰯を洗ひ湯にてよく煮酒粕を入れ鹽にて調味する。 からあげ 豚肉に鹽、胡椒をふつておくフライ鍋にラードを入れるからりとなるまで揚げる。 香の物 キャベツを鹽漬にする。
		生 鰯	600	30	68	21		+	+	±	490	
		酒 粕	200	10		12	1				182	
		豚	600	65	112	168.6		+	-	-	1914	
		ラード	400	27	1	396		+	-	-	3688	
		白 菜	200	7	1		2	-	-	++	30	
計			3540	174	301	604.9	121.7			11694		
合 計			326	707	671.7	795.8				27149.5		

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	A	B			C
朝	香五目豆味噌汁	米(七分搗)	2000	38	130	24	1494	-	++	-	6712	削筋30gほどの煮出汁(約2000cc)に、味噌を入れ、煮立たつた時、若布と葱を入れ、再び沸騰した時火よりおろす。 大豆は水洗ひ後、底の厚い鍋に入れ、水を加へて、1夜そのまゝになし置く。 野菜は、各々1cm角位に切り、昆布はセンに切る。これを大豆の中に入れて二時間煮る。豆が軟かになりたる時、砂糖を加へ、後少量、大體味のついた時に醤油少量を入れて煮上ぐ。大豆を洗したる水は取りかへずに煮る。
		味噌	600	10	73.8	21.6	108				948	
		ワカメ	150	3	16.9	0.45	56.7				300.4	
		葱	700	5	11.2	1.4	308	++	++	++	182	
		大豆	200	2	68.4	18.7	55.4	++	++	-	848	
		人参	100	1	1.3	0.4	7.4	++	++	++	39	
		牛蒡	200	2	4.8	0.2	44.6	++	++	++	204	
		コンニャク	300	3			9.3				39	
計			64	306.4	49.4	2083.4				9272.4		
昼	香ふろこ煮大根	米	2000	38	130	24	1494	-	++	-	6712	あまり大きくない鯛の頭を落し腸を出して鹽水にて洗ひ水気をきつて1尾を半分になり、生姜をミジンに切つて置く。鍋にミジン生姜を入れ次に鯛を入れ被る位の醤油を加へて煮汁のなくなる迄煮つめる。 大根は水洗ひ後皮そのまゝ、厚い輪切りとなし鍋に入れ水たつぷり加へて米糠一つかみを小袋に入れ、やわらかくなる迄煮る。 胡麻をいりよく搗つて砂糖味噌を加へて火にかけつやの出る迄煮る。
		鯛	350	5	75.4	23.1					129	
		生姜	80	1	1.6	0.64	3.12				24.6	
		醤油	250cc	5	19.5		12.5				130	
		大根	1000	3	7		37	±	±	++	180	
		味噌	400	6	49.2	14.4	72	-	-	-	630	
		砂糖少量										
		胡麻	60	0.5	12.3	309.6	75.6				369.6	
計			58.5	295	371.7	1694.2				8175.2		
夕	香豆腐、馬鈴薯いため清汁	米	2000	38	130	24	1494	-	++	-	6712	蟹は新鮮なるものを選び、鹽を入れた熱湯の中にて約十五分間茹で取り出し、甲羅をはがして身を取り、甲羅はよく水洗ひす。 器に蟹の身、人参のミジン切り、椎茸の千切、玉葱の半部位に小口切りになしたるもの及ホーレン草を適宜に切りたるもの等を取りよく混合せ、玉子の黄味、醤油、砂糖、鹽を加へて尚混ぜ、これを甲羅につめて約十分間煮す。この間に白味に鹽少量加へて泡を立て甲羅蒸しの上に敷りつけ再びグツと煮す。 馬鈴薯を適宜に切り豆腐と共に油にていため1500ccの水を加へて馬鈴薯の軟かくなる迄煮、鍋を火からおろし際に醤油にて味をつける最後に小口葱を加ふ。
		蟹	600	25	94.8	4.8	12				480	
		人参	100	1	1.3	0.4	7.4	++	++	++	38.4	
		玉葱	200	2.5	3.2	0.4	8.8	++	++		52	
		椎茸	20	9	2.32	0.34	13.4	-	++	+	68.2	
		ホーレン草	100	2	2.3	0.3	1.7	++	++	++	19	
		玉子	60	8	7.8	6.72	13.2	++	++	?	32.2	
		豆腐	700	7	46.2	21	7.7				413	
		長葱	200	2	3.2	0.4	8.8				52	
		馬鈴薯	500	2	7.5	0.5	96				430	
計			96.5	297.6	58.4	2527				8296.8		
合計			219	899	1004.7	6304.7				2574.4		

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	21、長芋酢の汁の漬物	馬鈴薯1人1日3.5合	12000	105	384	12	3876		++		17582	1. 鹽を2割位の角に切る。馬鈴薯亂切り、大根銀杏切り、玉葱細切りとす。 材料を全部鍋に入れ柔かになる迄煮る。鹽より出た味をみて不足分は鹽で加減する。沸騰中浮かんだあくは捨てる。 2. 長芋の皮をむき細い細切りにして三杯酢で食す。海苔を少しふりかける
		鹽	300	15	78.3	9.3					408	
		馬鈴薯	200	2	30	0.2	38.4	+	+	+	172	
		大根	200	1	1.4		7.4			++	62	
		玉葱	100	2	1.7	0.1	8		+	++	41	
		長芋	300		3.3	0.3	7.5				48	
		砂糖	100	5	0.2	0.2	51.5				370	
		酢	適宜									
計			25	114.9	10.1	112.8				1101		
昼	1、野菜かき揚げ(人参、大根)紅葉卸し漬物	大豆	200	3	67.4	36	55.4	++	++		846	1. 大豆を水に浸しおき柔になりたる時これを肉挽で挽き搗鉢でよく搗る。これを大豆の浸し水で少々うすめ、メリケン粉を加へて衣とする。 野菜は蓮根うすく木口切り、玉葱細切り、蒟蒻草細かに切る。これらを衣に混ぜてかき揚げにする大根と人参の卸しで食す。
		メリケン粉	50	1	5.4	0.6	37.4				180	
		蓮根	200	5	3.4	0.2	33.8				106	
		蒟蒻草	200	3	4.6	0.6	3.4	++	++	++	38	
		玉葱	200	2	3.4	0.2	16		+	++	82	
		油	50	2		50					450	
		大根、人参	適宜	2				++	++	++		
		計			18	84.2	87.6	146				
夕	21、八寶菜煮漬物	かれひ	400	10	87.6	2.8			+		384	1. カレヒを5割位の切身にして片栗粉をまぶして揚げる。 ホツキ貝は殻より出しよく洗ひ細に切りおく。 玉葱、筍も稍大切りとし葱は3割位の木口切りとす。 以上の材料全部を鹽鍋に入れラードでよくいためる。スープ(水)でうすめて汁を作り醤油、砂糖で味をつけるこれに水でといた片栗粉を混ぜる。 2. 甘藷5割位の大き切りに油で空揚げする砂糖に水を少量加へて煮つめ糸を引く様になつた時芋を加へてグツと煮混ぜる。熱い所を水につけて頂く
		ほつき貝	200	7	22.2	0.6					102	
		玉葱	400	4	6.8	0.4	32		+	++	164	
		筍	400	20	10.4	0.4	18				120	
		葱	200	4	6.4	0.8	17.6	++	++	++	104	
		片栗粉	50				40				165	
		ラード	90		0.2	90					810	
		甘藷	800	10	11.2	1.6	230.4	+	++	+	1008	
		砂糖	300	15	0.6	0.6	154.4				1110	
		油	90	4		90					810	
計			74	145.4	187.2	492.4				4777		
合計			主食	105	384	12	3876				17582	
			副食	117	344.5	284.9	750.4				7580	
			計	222	728.5	296.9	4626.4				25162	

朝夕/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 豆腐、葱	赤味噌	380	6	4	2.3	7.3	-	-	-	67.6			
		豆腐	290	4	1.9	0.9	0.3	-	±	-	17.1			
		葱	100	0.7	0.2	0.02	0.4	++	++	++	2.6			
		煮干	38	1	2.2	0.2					10.6			
		浅草海苔	13	10	0.4	0.02	0.5	++	++	?	3.86			
		醤油	45	1.5	0.4		0.2				2.34			
		澤庵漬	500	3	0.7	0.05	3	-	-	?	15.5			
食	計	白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708			
		計		62.2	25.2	5.09	165.3				827.7			
		晝	切干馬鈴薯 身缺餺飩の煮附	切干大根	250	2.5	2.7	0.7	9.9	-	-	?	58.5	身缺餺飩は前夜より水に浸して置き使用の際に適宜の大きさに切る。馬鈴薯、切干大根は洗って適宜の大きさに切る。水にて馬鈴薯、切干大根を煮身缺餺飩を入れて更に煮味噌、砂糖を入れて味噌汁をして火より下す。
				身缺餺飩	150	4.5	10.3	2.1	5.8				61.5	
				馬鈴薯	1000	4	1.5	0.1	19.2	+	+	+	86	
				赤味噌	300	4.7	3.2	1.8	5.8	-	-	-	53.4	
				砂糖	20	0.7			1.9				7.44	
澤庵漬	500			3	0.7	0.05	3	-	-	?	15.5			
白米	2000			36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708			
食	計	計		55.4	33.8	6.35	199.2				990.3			
		夕	薩摩汁	豚肉	250	25	3.5	7		+	-	-	79.8	豚肉をいため醤油で汁をこしらへ、この中に適宜に切りたる野菜を入れて柔らかく煮込む。
				大根	400	2	0.3		1.5	±	±	卅	7.2	
				人参	100	0.4	0.1	0.04	0.7				3.9	
				牛蒡	200	2	0.5	0.02	4.5	++	++	++	20.4	
				玉葱	200	2.5	0.3	0.02	1.6	±	+	++	8.2	
				醤油	150	5	1.2		0.8				7.8	
澤庵漬	580			3	0.7	0.05	3	-	-	?	15.5			
食	計	白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708			
		計		75.9	22	8.73	165.7				850.8			
		合	計	193.5	81	20.2	530.2				2668.8			

朝夕/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	馬鈴薯味噌汁	米(七分搗)	2000	38	130	24	1494	-	++	-	6712	馬鈴薯はうすく皮をむき適宜に切る。搦は細かに切り共に鍋に入れて火にかけ馬鈴薯のやわらかになりたる時に味噌を入れ味噌のとけたるを度として火より下す大豆は水洗ひ後、コンブは布巾にて砂を取り去り長さ2厘、幅をごく細く狭にて切り共に少量の油にていため砂糖次に味噌を加へてぬる。味噌汁の煮汁は煮干を用ふ。		
		味噌	500	10	61.5	18	94	-	-	-	790			
		馬鈴薯	700	5	10.5	7	134.4	+	+	+	585.9			
		揚	100	3	22	17.7	0.5				249.3			
		大豆	200	2	68.4	18.7	55.4	++	卅	-	848			
		コンブ	40	1	2.64	3.6	17.5				86			
		味噌	200	4	24.6	7.2	36	-	-	-	316			
食	計	砂糖	60	2	0.12	0.12	58.2				18.4			
		計		65	319.8	96.3	1890				9605.2			
		晝	香鯛粕煮	米	2000	38	130	24	1494	-	++	-	6712	馬鈴薯はあられに切りたるもの、大根は皮そのまゝ小口切り(楕形)になる。鍋に二立位の水を入れてこれに大根を入れて、ヤシやわらかになりたる時に馬鈴薯を入れて、これが半煮の時に鯛しばらくの後キャベツついで粕を加へる。尚鯛は前日に鹽したるもの用ふる方可。味の不足の時は鹽を加へる、熱きうちに食す。
				鯛	1500	15	27.9	0.3					117	
				馬鈴薯	1000	6	15	10	192	+	++	++	837	
				大根	800	3	5.6		2.96	±	±	卅	35	
				キャベツ	200	1	0.54	0.04	1.64	+	卅	卅	94	
粕	260			7	40.9	3.9	0.12				204.5			
醤油	180cc			4	6.8		4				44.3			
食	計	食鹽												
		計		74	226.7	38.2	1694.7				8043.7			
		夕	香コソニ飯	米	2000	38	130	24	1494	-	++	-	6712	醤油、酒200ccと水は普通の御飯より200cc位を減じ(アサリカラ出ル)砂糖は好みにより加へる。この中に米とアサリを入れ普通に炊き上げる。飯は小口から薄く切り布巾に包みて水の中にて一寸もみ出し水氣を搾りたるものを御飯が蒸れてお櫃にうつす時混ぜ合わせる。コンニャク人参は短冊に切り下蒸をなしたるものを胡麻及豆腐とすり合せたるものにて和へる。
				アサリ	800	15	105.6	6.4	13.9				480	
				葱	350	1.5	5.6	0.7	154	++	++	++	182	
				豆腐	700	7	46.2	21	7.7	-	±	-	413	
				人参	700	4	9.1	3.6	66.6	++	++	卅	351	
コンニャク	700			7			21.7				91			
胡麻(白)	60			1.5	12.3	309.6	75.6				369.6			
食	計	砂糖	50	1.5	0.1	0.1	48.5				15.3			
		鹽												
		計		75.5	308.9	365.4	1882				8613.9			
		合	計	214.5	855.4	500	5466.7				26262.8			

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	干切漬(大根) 汁の油いり	白米	1750	27	119	5.25	1260	-	-	-	5715	とろ汁 長芋を卸し摺鉢に いれ、よくすり、 冷へた煮出汁にて のばす。ネギを微 塵に切りそへる。 干葉の油煎り 大根の干葉をよく 洗ひ細かく切り油 でいため、鹽、胡 椒にて味付、煮干 粉(煮干を煎り粉 にしたもの)をい れる。
		長芋	700	6.5	10.5	0.7	134.4				608	
		ネギ	100	0.4	1.6	0.2	4.4	++	++	++	26	
		干葉	800	0.5	16.8	1.6	1.6	+	-	-	88	
		煮干粉	100	3	58.7	4.28		+	-	-	280	
		ゴマ油	100	3		100		-	-	-	930	
		漬物	350	1	2.45		13	-	-	+	63	
計		3900	41.4	209.1	112	1413.4				7710		
晝	目切煮(大根) 刺豆	白米	1750	27	119	5.25	1260	-	-	-	5715	目刺 フライパンにいれ 焼く。 煮豆
		目刺	350	25	102.2	21.7		+	-	-	619.5	
		煮豆	400	4	138.8	72	110.8	±	±	-	1692	
		漬物	350	1	2.45		13	-	-	+	63	
計		2850	57	362.5	99	1383.8				8089.5		
夕	刺身(大根) 粕汁(メヌキのアラ)	白米	1750	27	119	5.25	1260	-	-	-	5715	刺身 メヌキを卸し刺身 となし大根卸しを そへる。 粕汁 魚のアラを蒸し味 をとリメリケン粉 の中へ魚、ゴマを いれ、水を加へ適 宜の硬さとなし、 油で揚げ、汁の實 となす。大根、人 参は銀杏形、馬鈴 薯は亂切、粕汁と し鹽味をす。
		メヌキ鯛	500	40	88.5	15.5		+	+	±	493.5	
		メヌキ鯛の アラ	300		53.1	9.3		+	+	±	296.1	
		大根	100	1	0.7		3.7	±	±	±	18	
		馬鈴薯	100	1.7	1.5	0.1	19.2	+	+	+	86	
		人参	100	0.8	1.3	0.4	7.4	++	++	±	39	
		メリケン粉	300	5.7	32.7	3.3	213	+	+		1038	
		胡麻	150	2.5	29.6	66.3	29.1				856.5	
		酒粕	300	5.5	3.6		38.1				171	
		ゴマ油	100	3		100		-	-	-	930	
		大根卸し	100	1	0.7		3.7	±	±	±	18	
漬物	350	1	2.45		13	-	-	+	63			
計		4150	89.2	333.1	200.2	1587.2				9724.1		
合 計		187.6	904.6	411.1	4384.3					25523.6		

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	味鐵白 噌火味 汁噌菜	赤味噌	380	6	4	2.3	7.3	-	-	-	67.6	鐵火味噌 胡麻油で味噌をい ため砂糖にて味附 をなし落花生を入 れる。
		白菜	500	3	0.7	0.05	0.05				3.5	
		煮干	38	1	2.2	0.2					10.6	
		赤味噌	150	2.5	1.6	0.9	2.9	-	-	-	26.7	
		落花生	100	10	2.8	4.5	1.9	+	++	?	59.1	
		胡麻油	30	3.7		3					27	
		砂糖	50	1.8			4.7				18.6	
		澤庵漬	500	3	0.7	0.05	3	-	-	?	15.5	
		白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708	
計		67	27.4	12.6	173.5				936.7			
晝	煎り豆腐	豆腐	580	8	3.7	1.7	0.6	-	±	-		豆腐は細く碎いて水 氣をよくきつて置く 人参牛蒡は細切りに して下煮をなし豆腐 にまぜ更に醤油、砂 糖をたして煮あげる
		人参	200	0.8	0.3	0.08	1.5					
		牛蒡	200	2	0.5	0.02	4.5	++	++	++		
		醤油	300	10	2.3		1.5					
		砂糖	60	2			5.6					
		澤庵漬	500	3	0.7	0.05	3	-	-	?		
白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-				
計		61.8	22.9	3.45	170.3				823.8			
夕	三平汁	鹽麩	750	10	14.6	3.7					93.8	野菜を適宜にきり昆 布煮出汁にて煮それ に鹽麩を適宜にきり これを入れて煮る。
		馬鈴薯	750	3	1.1	0.08	14.4	+	+	+	64.5	
		大根	400	2	0.3		1.5	±	±	±	7.2	
		玉葱	200	2.5	0.3	0.02	1.6	±	+	++	8.2	
		澤庵漬	500	3	0.7	0.05	3	-	-	?	15.5	
		白米	2000	36	15.4	1.6	153.6	-	-	-	708	
計		56.5	32.4	5.45	174.1				897.2			
合 計		185.3	82.7	21.5	517.9				2657.7			

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		量
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。 (以下同様) 煮干は炒つて搦鉢で搦り細かい粉末にしておく(之は豫めつくり貯へおくこと) 適宜の水を煮立て、水にてねりたるをつみ入れ煮干粉、味噌及小口切にしたる葱を入れる。 (煮すぎると堅くなる、葱は青菜に代へるもよし)
		煮干粉	30	1.1	17.6	1.3			++		84	
		メリケン粉	350	5.6	38.1	3.8	248.4				1212	
		黄粉	80	2	31.4	15.8	19				353	
		葱	200	0.8	2.8	0.9	6			++	46	
		赤味噌	300	4.8	32.1	18	58.5				534	
		調味品	少量									
計			49.7	233.1	47.6	1518.6				7622		
晝	御飯	無砂七分搦米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++		5393	椎茸は水に浸し縦に切り、豚肉は細かく切り、葱は薄く小口切となし、先づ豚肉をいため、椎茸、葱を加へ更にいため、醤油、砂糖で濃い目に味をつけ、片栗粉を椎茸の浸汁でとき加へ煮汁を吸収させる。 豆腐は水気を切り鹽、胡椒で味をつけ豚肉、椎茸、葱等の味をつけたるものと豆腐とを交る交る茶碗に入れて15-20分間むし、青海苔をかけて供す。
		豆腐	1000	10	65	3	36.5				450	
		豚の小間切	400	28	54.8	156.4			++		1680	
		椎茸	30	14.4								
		葱	300	1.5	4	1.5	9.7			++	70	
		油	12	0.8		12					111.6	
		葛粉	少量	1								
計			92.1	234.9	180.7	1232.9				7704.6		
夕	御飯	無砂七分搦米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++		5393	鹽鮭、玉葱、人參(葉も共に)好みの形に切る。之を鍋に取り被る位の水を加へて火にかけ酒粕を入れ粕汁をつくる。 甘藷は長さ一寸位の拍子木形に切り水ときしたるメリケン粉を衣として煮立つた油であげ大根おろしをそへる(皮をむかずに葉あらば粕汁に入れる)
		鹽鮭	400	12	110.6	27					704	
		酒粕	550	16	78.8						979	
		玉葱	600	3	6	0.6	28	±	+	++	150	
		人參	300	0.6	3.3	0.9	14	卍	++	++	80	
		甘藷	1000	6	11	2	278				1203.5	
		メリケン粉	100	1.6	10.9	1.1	71				346	
計			80.8	332.9						9623.5		
合	計		222.6	800.9						24950.1	酒粕あるを以て凡てを計上せず。	

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	味噌汁(干葉粕汁)	白米	1750	27	119	5.25	1260	-	-	-	5715	味噌汁 大根の干葉を洗ひ細かく切り、油で揚げ、味噌汁の實とする。 納豆 ネギ、煮干粉(煮干を煎り粉にしたもの)をそへる。
		干葉	300	0.2	6.3	0.6	10.6	+	-	-	33	
		ゴマ油	100	3		100		-	-	-	930	
		味噌	300	5.5	42	17.7	34.2	-	-	-	495	
		酒粕	300	5.5	3.6		38.1				171	
		納豆	400	20	77.2	32.8	24.4		+		720	
		ネギ	50	0.2	8	1	2.2	++	++	++	13	
計			3580	63.4	278.3	159	1359.9			8185.5		
晝	炒め御飯	白米	1750	27	119	5.25	1260	-	-	-	5715	炒め御飯 鍋にラードをとり、微塵切りの玉ネギ、微塵切の椎茸をいれいため、御飯をいれる。 鹽、胡椒にて味噌 身缺餅のフライ 身缺餅を一匁水につけをき一度湯蒸して軟かくし水気をとり、斜に適宜に切り粉、卵、水、パン粉をつけ揚げ微塵切りのキャベツを炒めそへる。
		身缺餅	200	0.7	136.8	27.8		+	-	-	820	
		ゴマ油	150	4.5		150		-	-	-	1395	
		キャベツ	300	3	8.7	0.6	24.6	++	+	卍	141	
		ラード	100	16	0.2	99.8		+			929	
		玉ネギ	300	5	5.1	0.3	24	±	+	++	123	
		椎茸	100	10	11.6	1.7	67.7	-	++	-	341	
計			3250	67.2	286	285.8	1376.7			9488.5		
夕	牡蠣の味噌鍋	白米	1750	27	119	5.25	1260	-	-	-	5715	牡蠣の味噌鍋 牡蠣は鹽水の中で洗ひ水を切りをく。鍋に昆布、煮出汁をとりをく。味噌に酒、砂糖をいれ、濃目に溶きをく。 鍋にキャベツ、豆腐、ネギ、豚をいれ、味噌を加へ煮る。 味噌の酢のもの 蟹を三枚となし、小口より小さく切り、二杯酢に浸す。 大根は微塵切とし三杯酢に浸し暫くの後器に盛り三杯酢をかける。
		牡蠣	500	50	42.5	4.5	25	±	±	+	320	
		豆腐	700	6	46.2	24	7.7	-	±	-	413	
		ネギ	500	1.5	8	1	22	++	++	++	130	
		味噌	400	7.3	61.6	23.6	45.6	-	-	-	660	
		鰯	100	9	27.6	0.5	32.3				250	
		鯛	400	1.3	85.6	26.8		+	+	±	600	
計			5100	84.3	397.9	86	1407.7			8184.5		
合	計		214.9	962.1	530.8	4144.2				25858.5		

朝夕ノ 書明	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
朝	御大根、白菜の漬物の粕汁	白米	2000	28	136	16	1536				7080	粕汁 鍋に水を入れ煮立つた時大根を細く切つたものを入れ軟らかくなつた時削節、味噌、酒粕小揚を入れ粕のよく溶けた時火よりおろす
		大根	300	1	2.1		10.9	±	±	卅	54	
		小揚	100	5	22	18.7					266	
		酒粕	100	2		14	1.7				106	
		白菜	400	5	5.2	0.4	0.4	-	-	++	28	
計			41	165.3	49.1	1549				7534		
書	御すゐの附焼	白米	2000	28	136	16	1536				7080	すゐの附焼 一日程前から水につけて、よくふくれて軟らかになつた時よく水を取り更に醤油、酒を加へた液の中に入れて暫くの後出して汁をつけながら焼く。適常に切つて出す
		すゐ	400	25	278	12.8					1860	
		醤油	200	5	14.8		10				104	
		奈良漬	300	15	8		54				264	
		計			73	436.8	28.8	1600				
夕	御かきの豆腐の清汁	白米	2000	28	136	16	1536				7080	牡蠣、豆腐の汁 煮出し汁を作り醤油、鹽で味をつけておき、これの煮立つた時牡蠣、豆腐を入れて直ぐ上げる。 (注)牡蠣の半分煮えた位の時最も味よろし。 かきの酢の物 かきの肉を出しておく。酢、砂糖、酒、鹽を一鍋にして火にかけてよく溶けた時おろし冷してから前のかににかけて出す。
		かき	600	30	51	5.4	30	±	±	+	384	
		豆腐	300	2	19.8	9	3.3				177	
		かに	400	20	68.2	3.2	8	+	±	±	320	
		酢	100	2			1.2				5	
砂糖	50	3			40				160			
計			85	275	33.6	1618.5				8126		
合	計		199	877.1	111.5	4767				25068		

朝夕ノ 書明	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		
朝	御飯	無砂七分搗米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++		5393	米は一度水洗し三割増の水で炊く。 (以下同様) 水に煮干を炒りて摺りたる煮干粉、わかめを入れ赤味噌を煮とかす。 牛蒡は庖丁の背にて叩き之と玉葱とを織切りとし櫻海老と共に油でいため、鹽、砂糖にて味つけす。		
		赤味噌	400	6.4	42.8	24	76.8				714			
		わかめ	少々	1										
		煮干	20	0.7	11.7	0.8			++		56			
		櫻海老	100	7	41	5					214			
食	櫻海老の炒煮	玉葱	300	1.5	3	0.3	14			++	75			
		牛蒡	400	2	10	0.4	57				284			
		油	60	4.2		60					558			
		計		58.2	219.9	98.3	1334.5				7294			
		書	御飯	無砂七分搗米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++		5393	干鰯は水につけおき小さく切り、馬鈴薯玉葱、人参は適宜に亂の賽の目に切る。油で以上の品をいため、被る位の水を加へて煮込み軟くなつた時水溶したメリケン粉を加へ、胡椒、鹽にて適宜に味をつける。
馬鈴薯	900			1.8	18		156.1	+	+	+	714			
干鰯	120			6	69.6	1.8			++		302			
玉葱	400			2	4	0.4	19			++	100			
メリケン粉 人參(兼と共に)	100			1.6	10.9	1.1	71				346			
食	干鰯のスチユウ	油	70	4.9		70					651			
		淺漬	少量											
		計		51.9	214.7	83.1	1438.8				7536			
		夕	御飯	無砂七分搗米	1540	35.4	111.1	7.8	1186.7	±	++		5393	大豆は充分水につけおき半量は浸汁と共に火にかけ残りは搗鉢にて搗る之を小間切と共に充分いためる。 人参、馬鈴薯は亂切となす。 火にかけおきたる大豆及材料全部を鍋に入れ水又は湯を加へて煮込み、鹽、胡椒醤油で味をつける。 青味は大根葉、人参葉等を茹で用ふ。
				豚肉小間切	1000	70	137.2	388				++	4190	
大豆	300			3	118.5	57.4	60.7			++	1269			
人参	200			0.4	2.2	0.6	9	+	+	+	52			
馬鈴薯	400			0.8	8		69.4	++	++	++	317			
食	豚肉の煮込汁	油	50	3.5		500				++	465			
		青味	少量	1						++				
		淺漬												
		計		114.1	377	503.8	1325.8				11986			
		合	計		224.2	811.3	685.2	4099.1				26516		

朝夕ノ 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	みそ汁	大根	500	1	3.5		18.5	±	±	卅	90	略	
		わかめ	100	5	11.6	0.3	37.8				205		
		みそ	450	8	68.8	26.6	51.3	-	-	-	742.5		
		納豆	500	10	96.5	41	30.5		+		900		
		醤油	25	1	1.95		1.25				13		
		大根おろし							±	±	卅		
食	飯	七分搦飯	1500	30	12.9	1.02	90.7	+	++		4549		
	計			55	195.3	68.9	230.1				6499.5		
晝	鮭粕煮	鹽 鮭	1000	30	216	31					1360	酒粕を煮とかし鹽鮭切身を入れ軟くなるまで煮て味不足ならば鹽をかける。 略	
		酒 粕											
		芋甘煮	ポテト	1000	6	15	1	192	+	++	++		860
		砂糖	100	4			93				372		
		醤油	25	1	1.95		1.25				13		
		香物	白 瓜	300	3	2.4	0.3	18.9					87.9
食	おやつ	まつま芋鹽蒸	3000	20	42	6	864	++	++		3780		
	飯	飯七分搦	1500	30	12.9	1.02	90.7	+	++		4549		
計			94	290.3	39.3	1259.9				11021.9			
夕	カレーライス	豚 肉	600	60	121.2	40.8					852	ラードにてメリケン粉カレー粉をいため野菜、肉と加へていため、ストック(鶏骨にてとりおく)を入れ煮込み味附す。	
		人 参	300	1	3.9	2.1	22.2	++	++	++	11.7		
		ポテト	1000	6	15	10	192	+	++	++	860		
		玉ねぎ	300	3	5.1	0.3	24		++	卅	123		
		メリケン粉	150	3	16	1.6	107				540		
		ラード	50	4	0.2	49.1					450.7		
		香物	カレー粉										
		福神漬	100	9	3.9	0.3	14.5				76.3		
食	飯	白 菜	500	8	6.5	0.5	0.5			++	35		
	七分搦飯	2000	45	17.2	1.36	134.3	+	++		6067			
計			139	189	106.1	494.5				9015.7			
合	計		288	674.5	214.3	1984.4				26537.1			

朝夕ノ 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	御切納 穀のみ豆 みそ汁	白 米	2000	28	136	16	1536				7030	味噌汁 鍋に水を入れ煮立つた時削節、味噌を入れ更に水に浸して軟らかくなつた穀の水気を適宜に絞つて入れる。直ぐ火からおろす 納豆 醤油に西洋辛子の煉つたものを入れると尚よろし、又大根おろしに入れるも風味あり。		
		味 噌	300	5	3.3	17.7	34.2				495			
		切 穀	50	5	13.8	0.25	16.1				125			
		なつとう	800	10	154.4	65.6	48.8				1440			
		醬 油	100	3	7.8		5				52			
		計			51	345	99.6	1640.1					9192	
晝	御鱈切 の干 大根 焼	白 米	2000	28	136	16	1536				7030	切干大根 切干大根を温湯に浸して、よくふくれたならば何回も水洗ひして適宜に切り酢、醤油をかけて出す。 鱈のバタ焼 鱈を適宜に切つて一度蒸し身を取つて、これをフライパンに入れバタを加へていため、鹽胡椒で味をつけて出す。		
		切干大根	200	4	21.8	5.8	79.2				468			
		鱈	600	12	111.6	1.2		+	+	±	468			
		バ タ	80	10	0.64	67	0.4	++	+	±	627.2			
		計			54	270	90	1615.6					8643.2	
		夕	御風豚 呂吹の 肉に 焼	白 米	2000	28	136	16	1536					7080
大 根	1500			2	10.5		55.5				270			
み そ	300			5	3.3	17.7	34.2				495			
豚 肉	400			40	56	112.4		+	-	-	2876			
ら に 酒	50			10	14.8	4.3					101			
計					85	250.3	150.4	1625.7				10721		
合	計		100	865.3	340	4781.4				28556.2				

朝夕 表示	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	大根味噌汁	味噌	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	495	味噌汁 煮出汁に大根の繊維 切を入れやわらか になつたら味噌を 入れ味をととのへ る。 たらでんぶ たらを茹で水を切 り砂糖、醤油で味 をととのへる。	
		大根	300	1	2.1		11.1	±	±	卅	54		
		でんぶ(たら)	150	10	29.7	3			+	+	±		148
		澤庵	300	3	2.1	0.3	18						93
		砂糖	200	8			186						744
		醤油	100	2	7.8		5						52
		白米	1800	30	138.6	14.4	1382.4	-	-	-			6372
計			3150	59	226.3	35.4	1636.7				7958		
晝	里芋肉そぼろ	里芋	1310	8	16.2	1.3	1521	+	++	±	615	里芋肉そぼろ 里芋を茹で後醤油 砂糖で味をつけ味 がついたら上げて おく。 その後の汁に肉を (ひいたもの)を入 れほろほろに作り 里芋の上からかけ る。 ほうれん草ピーナツ 和へ ほうれん草を茹で 水を切りおく。ピ ーナツの皮をむき 摺鉢でよくすり、 砂糖で味を調へ和 へる。	
		牛肉	225	36	47.4	12.7					313		
		醤油	190	2	15		9				100		
		砂糖	150	8			14				558		
		削節	40		30.2	2.1					143		
		片栗	38			0.04	32				131.6		
		ほうれん草	500	10	10.5	1.5	8.5	卅	卅	卅	95		
		ピーナツ	200	0.8	55	89.6	31.4	+	+	±	1182		
		白米	1650	27.5	127	13.2	126.7				5841		
澤庵	300	3	2.1	0.3	18				93				
計			4603	95.3	302.6	120.5	1760.6				9072		
夕	おきつ小倉煮	さつま芋	500	4	7	1	144	+	++	+	630	小倉煮 甘藷を少しかた めに茹でおく。 小豆を煮て味をと とのへ、甘藷を入 れて一寸煮る。	
		小豆	500	5	11	2	277	-	++	+	1605		
		砂糖	400	16			372				1488		
		鮭(鹽)	1000	3	26.1	31		+	+	±	1360		
		醤油	100	2	7.8		5				52		
		大根	300	1	2.1		11.1	±	±	卅	54		
		白米	1800	30	138.6	14.4	1382.4	-	-	-	6372		
計			4600	71	192.6	48.4	2191.5				11030		
合	計		225.3	721.5	203.9	5588.8					28060		

朝夕 表示	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	粕汁	みそ	400	7	61.6	23.6	45.6				660	味噌汁を仕立て酒粕 をこまかく千切つて 入れかき、ねぎを入 れてザツト煮る。 油を入れて牛蒡をい ため、唐がらし、砂 糖、醤油を入れ味附 す。	
		粕	200	5									
		かき	500	15	42.5	4.5	25	卅			320		
		ねぎ	200	4	13.2	0.4	8.8	++	++	++	52		
		牛蒡	500	2	12	0.5	111.5	++	++	++	510		
		油	20	2	0.1	19.6					18.3		
		唐がらし											
		砂糖											
		醤油											
		香物	トマト粕漬	300	4				++	卅	卅		
食	飯	七分搦飯	1500	30	12.9	1.02	90.7	+	++		4549		
		計		69	142.3	49.7	281.6				6109.3		
晝	練布昆布	干にしん	500	5	342	69.5					2050	干にしんを軟くし昆 布に包み結へて水か ら煮込み味附す。 キャベツをザツト茹 で甘酢に浸す。	
		昆布	150	3	9.9	1.35	65.6				322.5		
		醤油	25	1	1.95		1.25				13		
		砂糖	60				50.8				223		
		キャベジ	500	3	14	1	40.5	++	+	卅	227		
		砂糖	30	1			25.4				111.5		
		酢	200	5									
食	飯	七分搦飯	1500	30	12.9	1.02	90.7	+	++		4549		
		計		48	380.7	72.9	274.2				7496		
夕	三平汁	鹽	500	15	130.5	15.5					680	材料を水から入れて 煮、味が不足ならば 鹽、味の素にて補ふ 葱を加へて一寸煮る 数の子は柔くし千切 る。 芥子醤油を作り和へ る。	
		大根	300	0.5	2.1		11.1	±	±	卅	54		
		ポテト	500	3	7.5	0.5	96	+	++	++	430		
		葱	100	3	1.6	0.2	4.4	++	++	++	26		
		数の子	600	15	123.6	7.8		+			582		
		南瓜	1000	6	7	1	61	++			290		
		小豆	500	5	110	2	277				1605		
		砂糖	300	11			279				1116		
		香物	胡瓜粕漬	300	3	7.8	0.12	56.1					256.7
		柿	2000	80	12		252			+	1080		
食	おやつ	七分搦米	2000	45	17.2	1.36	134.3	+	++		6067		
		計		186.5	419.3	28.5	1170.9				12186.7		
合	計		303.5	942.4	151	1726.7				25792			

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				
朝	1, 2, 3, 麩昆布 と葱の 味噌汁	1. 麩	100	5	27		3.2	+	25	1. 味噌はよくすり煮出汁に てのはず、鍋に入れ火に かけ煮立つたら葱と水に つけておいた鉄とを入れ る。 2. 昆布は水につけ洗ひ小さ く切り醤油、砂糖、みり んを入れて佃煮にする。 3. 蕨草は洗ひ沸騰したる 中に鹽を入れてからゆで る。次に水に取り、しほ り上げて三、四握の長さ に切り皿につけ花がつを をふりかける。	
		葱	200	5	0.3		0.8	+	5		
		味噌	300	7	3.6	1.1	5.4		+		48
		2. 昆布	200	5	1.3	0.1	8.7				43
食	3. 蕨草 花がつを 4. 白米	3. 蕨草	500	10	1.1	0.1	0.8	+	9		
		花がつを	50	5	3.7	0.2		+	17		
		4. 白米	1600	22	10.8	0.5	115.2			532	
		計		59	23.5	2	134.1			679	
晝	1, 2, 3, 細切肉 のフライ のキャ ベツ卷	1. 肉	700	50	9.8	23.6		+	223	1. 肉、玉葱はぎつと炒めて おく。それにメリケン粉 を入れまるめキャベツの 葉で包み干瓢で結んで鍋 に入れ黒ソースを加えて 弱火で煮る。 黒ソースはバターを溶かし それと同量のメリケン粉 を入れて炒めスープを加 えてゆめ、鹽、胡椒で 味をつけ、キャラメル(料 理用)で色を黒く仕立て たもの。 2. 玉葱は切つてメリケン粉 をつけ油で揚げて紙に取 る。	
		キャベツ、 干瓢	少々	10				+			
		2. 玉葱	800	5	0.8		4	+	32		
		メリケン粉	20	3					11		
食	3. 大根 花がつを 4. 白米	油	100	5				+	92		
		3. 大根	700	5	0.4		2.5		+	12	
		花がつを	50	5	3.7	0.2		+	17		
		4. 白米	1600	22	10.8	0.5	115.2			532	
計		105	25.5	24.3	121.7			919			
夕	1, 2, 3, 豚挽き肉 の味噌汁 と野菜 の煮合せ	1. 豚挽き肉	400	40	5.6	11.2		+	127	1. 豚の挽き肉に玉葱のミヂ ン切を加へ鹽味をつけ片 栗粉をつなぎに入れまる め、粉をまぶし揚げる。 それを醤油、味噌、砂糖 にて味をつけ皿に取る。 あとの煮汁で大根、馬鈴 薯などの味をつける。 2. 百合は根をはぐし味噌煮 にする。 3. 煮出汁を鍋に入れむきみ を入れ火にかけ沸騰した ら豆腐を入れぎつと煮た ら火より下す。	
		油	50	5				+	46		
		玉葱 片栗粉	少々	5					+		
		馬鈴薯	750	5	1.1		14	+	+		64
食	2. 百合 3. 豆腐 4. 白米	大根	300	2	2.1		1.1		+	5	
		2. 百合	200	20	6.6	0.2	22.8			22	
		3. むきみ	300	10	3.9	0.2				18	
		豆腐	700	14	4.6	2.1	0.7			41	
計		123	38.3	15.3	184.8			913			
合	計		286	87.3	41.6	440.6			2511		

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					
朝	めぬき 味噌汁	めぬき鯛	500	30	94.5	9.5		+	+	±	463	味噌汁 湯を煮立せず水か ら直ちに魚肉を入 れて火にかけ煮立 ち少時してから味 噌で味をととのへ る。 金平牛蒡 牛蒡をさしがきに なし油でいため後 砂糖、醤油で味を 調へる。
		味噌	300	5	46.2	17.7	34.2				495	
		牛蒡	1300	15	17	0.9	32.8	++	++	++	1386	
		砂糖	300	12			279				1116	
食	金平 牛蒡	醤油	300	6	23.4		15				156	
		油	50	0.5		50					450	
		白米	1650	27.5	127	13.2	1267				5841	
		澤庵	300	3	2.1	0.3	18				93	
計		5100	99	310.2	110.5	1686				10000		
晝	うどん トマト 煮	うどん	3370	30	81	1.5	436.5				2035	うどんトマト煮 うどん及コーンビ ーフをトマト、牛 乳で煮込み鹽、胡 椒で味を調へる。
		トマト ケチャップ	300	12	5	1	20				100	
		牛乳	1000	17.5	35	38	49	++	++	+	700	
		コーンビーフ	500	35	142.5	17		+	++	±	740	
食	白米 澤庵	白米	1500	25	105.5	12	1152				5310	
		澤庵	300	3	2.1	0.3	18				93	
		計		6970	122.5	371.1	69.8	1676.5				9338
		計		6970	122.5	371.1	69.8	1676.5				9338
夕	豆腐コ ロッケ 粉ふ き芋 数の子 からし 醬油	豆腐	1450	20	94	42	15	-	±	-	813	豆腐コロッケ あらまきを茹で身 をほぐしておき、 一方豆腐の水氣を しぼり兩方を混ぜ 合せる。これを適 當に丸め、煮立つ た油で揚る。 粉ふき芋 馬鈴薯を鹽茹にな し粉をふかさせる
		あらまき	600	25	156	18.6		+	-	-	916	
		馬鈴薯	300	5	4.5	0.3	57.6	+	+	+	258	
		油	50	0.3		50					450	
食	数の子 からし 醬油	数の子	400	10	82.4	5.2		+	-	-	388	
		卵	600	33	79.2	64.2	10.8	++	++	?	966	
		海苔	10	10	3	0.1		4	++	++	?	30
		醬油	400	10	31.2		20				208	
食	白米 澤庵	白米	1500	25	105.5	12	1152				5310	
		澤庵	300	3	2	0.3	18				93	
		計		5610	141.3	557.7	192.5	1277.4				9432
		計		5610	141.3	557.7	192.5	1277.4				9432
合	計		362.8	1239	372.8	4639.9				28770		

朝夕 曜日	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	納豆味噌汁	白米	1700	25	130.9	13.6	1305.6	-	-	-	6018	馬鈴薯飯 1. 馬鈴薯の皮を剥ぎ1匁位の籠に切り米に入れて炊き混ぜる(軽く調味) 味噌汁 1. 葱を小さく小口切にする 2. 鍋に水1.5立位入れて削鯉を入れ煮立て味噌を入れる。 3. 卵の花を入れ葱を入れて味を整へ葱の煮えた頃火より下す。 納豆 浅草海苔を焼いて揉む。納豆に鹽、醬油を入れて混ぜ供する直前に海苔を一寸飾る。
		馬鈴薯	900	5	13.5	0.9	172.8	+	+	+	774	
		卵の花	100	0.5	3.7	0.8	6.4				49	
		葱	50	1	0.8	0.1	2.2	++	++	++	13	
		納豆	500	10	96.5	41	30.5	-	-	-	900	
		味噌	200	2.5	24.6	7.2	36	-	-	-	316	
		削鯉	10		7.6	0.5					35.7	
浅草のり	2	4				++	++	?				
計			3462	48	277.6	64.1	1553.5				8105.7	
晝	煮風呂豆飯	白米	1700	25	130.9	13.6	1305.6	-	-	-	6018	白米飯 風呂吹大根 1. 大根の皮をむき3匁厚さの輪切にして昆布を敷いて煮る。 2. 柚子の皮をとりそれを微塵にして摺鉢に入れて搾り、味噌を加へ混ぜて更に搾り、砂糖を加へて味を整へる。 3. 熱い大根に柚子味噌を添へて供す。 煮豆 1. 風呂吹大根を茹でたときの昆布をとり出しなるとけ細く糸のやうに切る。 2. 豆を桶で叩いて平たく潰しておく。 3. 鍋に昆布と大豆を入れて炊らくなるまで醬油砂糖をよく味をつける。
		大根	1000	5	7		37	±	±	±	180	
		味噌	200	2.5	24.6	7.2	36	-	-	-	316	
		牛蒡	300	5	7.2	0.3	66.9	++	++	++	306	
		大豆	130	2	41.6	21.6	33.2	++	++	-	507.6	
		昆布	50	5	3.3	0.45	21.9				108	
		醬油	100	3.5	7.8		5				52	
油	30	1.5	0.1	29.7		+	-	-	276.6			
砂糖	50	2	0.39	0.12	47.2				196.5			
柚子	50	4										
計			3610	55.5	222.9	73	1552.8				7960.7	
夕	金平三平汁飯	白米	1700	25	130.9	13.6	1305.6	-	-	-	6018	白米飯 鯉の三平汁 1. 鯉に軽く鹽を振る(魚は小さく切り) 2. 馬鈴薯の皮をむき籠に切る。 3. キヤベツ細く横に切る。 4. 牛蒡は小さくきりかきにする。 5. 大根を薄く銀杏に切る。 6. 酒粕を溶いておく、なめこ等は濾出しをする。 7. 鍋に水を入れ調味にして各材料を入れて煮る。(野菜を先に煮る) 8. 酒粕を入れて味を整へる(昆布を大きく切つて汁の中へ入れて置く) 金平牛蒡 1. 牛蒡を6匁長さに切り更に細く切り油でいためる 2. 深鍋に入れて砂糖、醬油南蠻ニツ三ッ入れて煮る 3. 柚子の皮を少々微塵切にしてふりかける。
		鯉	400	10	76.8	2		+	+	±	332	
		馬鈴薯	500	3	7.5	0.5	95	+	+	+	430	
		大根	200	1	0.35		1.9	±	±	±	9	
		キヤベツ	200	1	5.8	0.4	16.4	++	+	±	94	
		なめこ(當産)	200	5	5.8	1.2	21.8				124	
		昆布	20	2	1.3	0.2	8.7				43	
		酒粕	200	3	3		29.4				124	
		牛蒡	600	10	14.4	0.6	133.8	++	++	++	612	
		油	50	2.5	0.15	50		+	-	-	461	
		醬油	100	3.5	7.8		5				52	
柚子	50	4										
南蠻	少量											
計			4220	70	253.8	68.5	1617.6				82990	
合	計		173.5	754.3	205.6	4723.9					24365.4	

朝夕 曜日	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	葱、牛蒡、馬鈴薯味噌汁	葱	200	5	3.2		0.8	+	+	+	51	1. 味噌をよくすり煮出汁にてよくのほし鍋に入れ火にかけ馬鈴薯、葱を入れて煮る。 2. 鯉節の薄がきをざつと煮てすり鉢でよくすり、砂糖、醬油を加へ焦げつかぬやうによくかき混ぜながら弱火にかけからからになるまで煮る。 3. 沸騰せし湯の中に入れ、火より下し五分間そのまま置いて後取り出して皿に一つのみをつける。
		馬鈴薯	500	3	0.7		9.6	+	+	+	40	
		味噌	300	7	3.6	1.1	5.4				47	
		鯉でんぶ	150	15	3.7	0.2		+	+		17	
晝	鯉の子	鯉	400	20	7.4			+	+		31	1. 鯉は調味を抜く。それを更に水洗ひをなし二つに切る。そして醬油、砂糖みりんの中に五分間漬けておく。 2. 長芋は皮をむき細く千切にし、酢、砂糖、醬油をかけたのりをかけて置く。 3. 苜蓿は長く切り水煮をなし、後砂糖、醬油で味をつけ、鯉の子を入れて一しよにかき混ぜ和へる。
		長芋	800	20	2.2		14				68	
		酢、のり	少々	10				+	+			
		苜蓿	700	14			2.1				5	
夕	シキヤカン	肉	800	80	11.2	22.4		+	+		255	1. 肉はメリケン粉をまぶしバターで周囲をこがす。玉葱は切り炒めておく。之を鍋に入れ水をたつぷり入れ、弱火にてとろとろ煮る。後人参、馬鈴薯を切つて入れ鹽、胡椒で味をつけメリケン粉を牛乳でといて入れる。 2. 蜜柑の實を絞つておく。寒天は水につけておく。鍋に定量の水を入れ寒天をしぼつて入れ火にかけ、寒天がとけたら砂糖を入れ煮つめしほり汁を入れ型に流し込みかためる。
		馬鈴薯	750	5	1.1		14.4	+	+	+	65	
		玉葱、人参、青豆	少々	5				+	+	+		
		バター、メリケン粉	50	10				+			39	
夕	林檎のサラダ	牛乳	400	6	1.6	1.5	1.9	+	+	+	28	1. 蜜柑の實を絞つておく。寒天は水につけておく。鍋に定量の水を入れ寒天をしぼつて入れ火にかけ、寒天がとけたら砂糖を入れ煮つめしほり汁を入れ型に流し込みかためる。
		キヤベツ	300	10	0.8		2.4	+	+	+	14	
		林檎	400	15	0.1		3.5	+	+	+	27	
		フレンチドレッシング	少々	20				+			90	
夕	蜜柑	蜜柑	500	5	0.5		28	+	+		13	1. 肉はメリケン粉をまぶしバターで周囲をこがす。玉葱は切り炒めておく。之を鍋に入れ水をたつぷり入れ、弱火にてとろとろ煮る。後人参、馬鈴薯を切つて入れ鹽、胡椒で味をつけメリケン粉を牛乳でといて入れる。 2. 蜜柑の實を絞つておく。寒天は水につけておく。鍋に定量の水を入れ寒天をしぼつて入れ火にかけ、寒天がとけたら砂糖を入れ煮つめしほり汁を入れ型に流し込みかためる。
		寒天、砂糖	少々	20								
		白米	1600	22	10.8	0.5	115.2				532	
		計			198	26.1	24.4	165.4				
合	計		411	93.9	36.9	419					2558	

朝夕ノ 費別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱			調理法		
					蛋白質	脂肪	含水素	A	B	C		量	
朝	飯	五分搗米	3000	30	134.7	37.5	2241.3	-	+	-	10089	飯 米を洗ひ、1-2割増の水に暫時浸漬の後加熱す。沸騰後火力を弱め十分間蒸し釜を下し更に十分間の後飯櫃に移す。	
		味噌汁	キヤベージ	600	2	17.4	1.2	49.2	++	+	++		282
		味噌	450	5.6	55.4	16.2	81	-	-	-	711		
		漬物	梅干	80	5	0.7	1	6	-	-	-		37
		漬物	瓜(粕漬)	500	5	13.5		94	±	±	±		440
食	計			47.6	221.7	55.9	2471.5					11559	
		フライドポテト	馬鈴薯	5000	29	75	5	960	+	+	+	4300	フライドポテト 馬鈴薯を皮のまま、稍かため筋で、皮を剥いて厚さ1厘の小口切にする。ラードを強火にかけ煮立つた時馬鈴薯を少しづつ入れて焦色に揚げ、鹽、胡椒して熱中に食す。
		ラード	300	11.4	0.9	297		+	-	-	2766		
		酢物	鰯(醃藏)	800	10	180	45.6		+	+	±	1160	
		豆コーヒ	大豆	30	0.5				-	-	-	812	
漬物	赤砂糖	200	4.5	0.8	0.7	195.6				140			
食	計	牛乳	200	3.5	7	7.6	9.8	++	++	+	140		
		漬物	瓜(粕漬)	500	5	13.5		94	±	±	±	440	
						63.9	277.2	355.9	1259.4				9618
		豆コーヒ											
		酢物	大豆										
夕	飯	五分搗米	3000	30	134.7	37.5	2241.3	-	+	-	10039	飯 朝に同じ。	
		豚の頭肉	400	12	56	112.4		+	-	-	1276		
		人参	200	0.5	2.6	0.8	14.8	++	++	++	78		
		馬鈴薯	1000	5.8	15	1	192	+	+	+	860		
		玉葱	800	7.2	13.6	0.8	64	±	+	++	328		
		小麦粉	100	1.5	10.9	1.1	71	±	±	±	346		
		酢物	切干大根	100	2	10.9	2.9	39.6	-	-	?		234
食	計	漬物	瓜(粕漬)	500	5	13.5		94	±	±	±	440	
						64	257.2	156.5	2716.7				13651
		酢物	切干大根										
		漬物	瓜(粕漬)										
		計											
合	計			175.5	756.1	568.3	6447.6					34828	

朝夕ノ 費別	料理名	食品名	重量 (g)	価格 (円)	栄養素			熱			調理法		
					蛋白質	脂肪	含水素	A	B	C		量	
朝	玉蜀黍飯	玉蜀黍	500	2	47.5	17.5	333.5	+	+	±	1725	玉蜀黍飯 朝に同じ。	
		白米	1200	16	92.4	9.6	921.6	-	-	-	4248		
		牛蒡	200	3	4.8	0.2	44.6	++	++	++	204		
		味噌	200	2.5	24.6	7.2	36	-	-	-	316		
		削鰹	10		7.6	0.5					35.7		
		とろろ芋	1000	15	28	1	180				860		
		酒粕	200	3	3		29.4				124		
		醤油	100	3.5	7.8		5				52		
		浅草海苔	2	4				++	++	?			
		計			3412	49	215.7	86	1550.1				
晝	玉蜀黍飯	玉蜀黍	500	2	47.5	17.5	333.5	+	+	±	1725	玉蜀黍飯 朝に同じ。	
		白米	1200	16	92.4	9.6	921.6	-	-	-	4248		
		馬鈴薯	1000	7	15	0.1	192	+	+	+	860		
		味噌	200	2.5	24.6	7.2	36	-	-	-	316		
		鰹節(削鰹)	20		15.2	1.0					71.4		
		キヤベツ	700	4	20.3	1.4	57.4	++	+	++	329		
		豚脂	80	4	0.24	79.2	53.4	+	-	-	737.6		
		柚子味噌	100	8.5	7.8		5				52		
		砂糖	100	4	0.77	0.24	94.4				393		
		味の素	少量										
計			3900	48	223.8	116.2	1693.2				8732		
夕	寄米鍋飯	白米	1700	25	130.9	13.6	1305.6	-	-	-	6018	寄米鍋飯 1. 鰹を3種大位に切りおく。鉄は水に浸しおき後しほつておく。白たきは一度ざつと茹で軽く長くならぬ程度に適丁にする。葱の白根を大きく薄く斜切にする。牛蒡は大きく笹にする(但しうすく)豆腐は4種位の太い拍子木にする。	
		鰹	800	16	144.8	0.16		+	+	±	608		
		麩	100	5	27.6	0.5	32.2				230		
		白たき	400	5			12.4				52		
		豆腐	500	3	33	15	5.5	-	±	-	295		
		葱	200	2	3.2	0.4	8.8	++	++	++	52		
		牛蒡	300	5	7.2	0.3	66.9	++	++	++	306		
		昆布	20	2	1.3	0.2	8.7				43		
		醤油	100	3.5	7.8		5				52		
		砂糖	100	4	0.77	0.24	94.4				393		
食	計	油	50	2.5		50		+	-	-	461		
		柚子	50	5	0.15								
					4320	78	356.7	80.4	1539.5				8510
合	計			175	796.2	282.6	4782.8					24806.7	

朝夕ノ 類別	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		量	
朝	林檎ソ 汁	大 根	500	5	3.5		18.5	±	±	卅	90	A. 大根を千六本にき ぎみ、煮干粉と共 に先に水煮してお き、味噌を入れ、 一沸してすぐおろ す。 B. 林檎を縦に四つに 切つて、皮をむき 芯をとり、小さく 切り、被る位の水 を加へて軟く煮て 杓子でよくつぶし 砂糖を加へて更に 煮る。	
		煮干粉	40	3									
		赤味噌	400	6	42.8	24	76.8						712
		林 檎	800	14	2.4		71.2	+	++	++			30.4
		砂 糖	100	4									
		白 米	2000	27	154	16	1536						7080
計			59	202.7	40	1702.5					7912.4		
晝	豚肉 うどん	豚 肉	300	30	42	84.3		+				957	1. 先づうどんを茹でおく。 2. 葱を斜切にし、豚肉は細 切に生葱のみじん切(大 匙一杯)と共にフライ鍋 に入れ、油少々で炒めて おく。 3. 鍋にガラ、二立を煮立 て醤油と少量の砂糖で味 をつけておき、うどんを 炒め、肉を入れ、一煮立 て葱を加へ火をとめる。 4. 丼にうどんを盛り肉と葱 を置裁よく上にあしら ひ、胡椒を少々ふりかけ て供します。
		葱	5本	3				++	++	++			
		うどん	3000	37	357	1.8	1917	±	±	±		9480	
		白 絞 油	20	2									
		醬 油	300	15									
		ガラースープ	2立	2									
		砂 糖	100	4									
		胡 椒	少々										
計			93	399	86.1	1917					10437		
夕	鱈 ちり	生 鱈	800	15	148.8	1.6		+	+	±		624	鱈は一切を四つ位に 切つておき、鹽少々 ふりかく。 鍋に水二立程を入れ て、火にかけて昆布 を煮立て、鱈を入れ て、一ふきさせ、鹽 加減をみ、味の素を 加へ、豆腐を金杓子 でそぎ切にして入れ 再び一ふきしたとき 碗に盛り三杯酢をつ け、薬味に葱の小口 切を添へます。
		豆 腐	850	8	56.1	25.5	9.35	-	±	-		501.5	
		葱	5本	3				++	++	++			
		醬 油	少々										
		鹽	少々										
		だし昆布	100	2	6.6	0.9	43.7					215	
		白 米	2000	27	154	16	1536					7080	
計			55	365.5	44	1589					8420.5		
合 計			207	967.2	170.1	5208.6					2677		

朝夕ノ 類別	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		量	
朝	味噌汁	飯	五分搗米	3000	30	134.7	37.5	2241.3	-	+	-	10089	飯 米を洗ひ、1-2 割増の水に暫時浸 漬し、後加熱す。 沸騰後火力を弱め 十分間蒸し、釜を 下し更に十分間の 後飯櫃に移す。 味噌汁 油揚の油抜をし、 適宜に切り、煮出 汁の中で煮る。こ れに味噌を摺つて 漉し入れ、沸騰後 細切にした葱を入 れ、すぐに火から 下す。
		油 揚	300	5	66	56.1	1.5		+	?		798	
		葱	300	1.8	4.8	0.6	13.2	++	++	++		78	
		味 噌	450	5.6	55.4	16.2	81	-	-	-		711	
		梅 干	80	5	0.7	1	6	-	-	-		37	
		澤 庵	300	4	4.2	0.3	18	-	-	?		93	
計			51.4	265.8	111.7	2361					11806		
晝	手打 うどん	小 麥 粉	3000	45	327	33	2130	±	±	±		10380	手打うどん 小麦粉に水を加へてよく こね、厚さ2程に伸ばし、 幅7程の真田紐状に切り 茹で、水洗の後、水氣を 切つて置く。 豚肉を煮て醤油、酒で調 味し、これにうどんを 入れ、沸騰後数分で火か ら下す。 大豆と 林檎の 醬和へ 大豆を茹で、柔らかくなつ たら水氣を切る。大根及 人参をおろし、酢、砂糖 鹽で調味し、これで大豆 及扇形切の林檎を和へる
		豚小間切	400	25	56	112.4		+	-	-		1276	
		葱	100	0.6	1.6	0.2	4.4	++	++	++		26	
		大 豆	200	20	69.4	36	55.4	++	++	-		846	
		林 檎	300	5	0.9		26.7	+	++	++		114	
		大 根	500	1.3	3.5		18.5	±	±	卅		90	
		人 参	100	0.2	1.3	0.4	7.4	++	++	++		39	
		澤 庵	300	4	4.2	0.3	18	-	-	?		93	
計			101.1	463.9	182.3	2260.4					12864		
夕	酒粕汁	飯	五分搗米	3000	30	134.7	37.5	2241.3	-	+	-	10089	飯 朝に同じ。 酒粕汁 酒粕(粕漬に使用したもの) 酒粕(粕漬に使用したもの) 酒粕(粕漬に使用したもの) 酒粕(粕漬に使用したもの) 酒粕(粕漬に使用したもの) 酒粕(粕漬に使用したもの)
		鰯(醃藏)	400	5	90	22.8		+	+	±		580	
		大 根	200	0.5	1.4		7.4	±	±	卅		36	
		葱	100	0.6	1.6	0.2	4.4	++	++	++		26	
		味 噌	300	3.8	36.9	10.9	54	-	-	-		474	
		澤 庵	300	4	4.2	0.3	18	-	-	?		93	
計			43.9	284.7	73.1	2349					11475		
合 計			196.4	1014.4	857.1	6970.4					36145		

朝 晝 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	含水炭素			
朝	三、飯 の 子 四、二、 漬物(葉汁)	米	1500	25	115.5	12	1152.5	- - -	5310	1. 卵の花汁は卵の花 及び味噌をすり出 し汁で延ばし油揚 大根、葱を種とし て煮込む。 2. 鯨の子は焼き大根 おろしを添へる。
		味噌	200	4	24.6	7.2	36	- - -	316	
		卵の花	400	1	14.8	3.2	25.6	+ + -	196	
		大根	200	1	1.4		7.4	± ± 卅	36	
		葱	100	2	1.6	6.2	4.4	++ ++ ++	26	
		油揚	200	4	44	37.4	1.4		332	
		鯨の子	500	5	93	1		+ + ±	390	
		大根(おろし)	200	1	1.4		7.4	± ± 卅	36	
食	計	酢、砂糖	100	2		4	1.2		5	
		葉漬	600	4	12.6	1.2	1.2	+ + -		
		計	4620	49	208.8	72.2	1237.1		7547	
		計	4620	49	208.8	72.2	1237.1		7547	
晝	三、飯 の 巻 四、二、 香の物(切漬)	米	1500	25	115.5	12	1152.5	- - -	5310	1. ご汁 大豆は一夜位水に 浸しおきすつて味 噌と共に尙よくす り昆布及び小口切 にした竹輪を入れ て煮込む。 2. 新巻は其のまゝ焼 く。
		大豆	80	1	27.7	14.4	221.6	++ 卅 -	1692	
		味噌	400	8	49.2	14.4	72	- - -	632	
		昆布	200	2	13.2	1.8	87.4		230	
		竹輪	200	5	41.8	0.2	12.4		224	
		鯨(新巻)	1000	40	261	31		+ + ±	1360	
		切漬	600	4	4.2		22.2	+ + -	108	
		計	4700	90	513	78.4	1568.1		9556	
夕	三、飯 の 酢 四、二、 漬物(茄子漬)	米	1500	25	115.5	12	1152.5	- - -	5310	1. 鯨のステーキ 鯨と馬鈴薯、人参 玉葱等を油でいた め汁(出し昆布の 汁、醤油、砂糖で 味をつけたもの) に入れて煮込み水 ときの片栗を入れ てドロットさせる 2. 鮎は賽の目に切り 二杯酢に浸して酢 の物とする。
		鯨	600	5	111.6	1.2		++ + ±	468	
		馬鈴薯	400	3	6	0.4	68	+ + +	344	
		玉葱	400	10	6.8	24.4	24	± + ++	164	
		人参	200	2	2.6	0.8	14.8		78	
		ラード	50	5		49.5		+ - -	461	
		鮎	1000	2	246	4		+ + ±	1050	
		酢	100	2		4	1.2		5	
食	計	鹽、砂糖	50	3		49			200.9	
		茄子鹽漬	600	6	6	0.6	18.6	- - ±	108	
		計	4900	63	500.7	116.9	1328.1		8133	
		計	4900	63	500.7	116.9	1328.1		8133	
合	計	202	1222.5	267.5	4143.3		25336			

朝 晝 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	含水炭素			
朝	清金 汁時 豆立 卵の 花汁	卵の花	200	1	7.4	1.6	6.4		9.8	1. 卵の花をすり鉢に入れて よく搗り、人参を短冊に 切り、牛蒡はさ・かき して茹で、油揚は千切と す。 2. 鍋に白絞油少々入れて火 にかけ、右の野菜を入れて 炒め、次に卵の花をゆ め煮干粉のたしをどろり とする位まで加へて、醬 油、鹽、味の素を加へて 味加減し味を散らす。 3. これは前の晩より煮てお く。豆を朝から水につけ て、その水ごと鍋に入れ 煮立つたならば水をとり かへ、之を二、三回くり 返して軟かく煮て鹽少々 と砂糖で味をつけ、ゆづ くりと煮ふくめて下す際 に醬油少々を落します。
		油揚	150	5	33	28.1	0.75		399	
		人参	400	2	5.2	1.6	28.6		156	
		牛蒡	400	2.5	96	0.4	89.2	++ ++ ++	408	
		白絞	20	2						
		葱	3本	2				++ ++ ++		
		醬油、鹽、煮 干粉	適宜	5						
		金時豆	600	15	122.4	6.6	319.2		1872	
食	計	砂糖、鹽、醬 油	適宜	6						
		白米	2000	27	154	16	1535		7030	
		計		67.5	418	54.3	1979.2		9924.8	
		計		67.5	418	54.3	1979.2		9924.8	
晝	鯨の 三平 汁	馬鈴薯	400	5	6	0.4	76.4	+ + +	344	1. 鯨のあらを小さく切り 鹽が強いときは、暫く水 に浸して鹽抜きをなす。 次に大根、人参を一口位 に切り、玉葱はざくざく に切り、鯨と共に深鍋に 入れ、たっぷり水を加へ て、火にかけ煮立つたら は弱火にして、半は煮立 た頃、味をみて醬油をほ んの少し入れる。 2. そして片栗粉の水ときし たのを濃し込み手早くか きまぜて、汁をどろつと させ、お椀に盛つておろ し生夢一つまみを落し熱 いうちに頂きます。
		大根	500	5	3.5		18.5	± ± 卅	90	
		人参	200	1						
		生揚	40	2	4.12	3.28	0.8		72	
		片栗粉	40	1						
		醬油	少々							
		鹽鯨のあら	200	5						
		玉葱	300	3				± + ++		
食	計	生姜	少々							
		白米	2000	27	154	16	1535		7080	
		計		49	167.6	19.6	1630.7		7586	
		計		49	167.6	19.6	1630.7		7586	
夕	挽肉 の 寄 せ 焼	牛豚の挽肉	400	30	69.2	67.2	2.8	+ ++ ±	908	A 挽肉を細切に入れてよく あたり、片栗粉と玉子と をつなぎに入れてよくあた り、玉葱のみじん切を加 へ鹽と砂糖と醬油を少々 入れ、味の素で味をつけ フライパンにバターをお としてやく。 B 馬鈴薯も人参も皮をむい て卵々に茹で、熱いうち に裏ごしにかけろ。 鍋にバターをとかし、裏ご しした材料を入れ、牛乳 少々まぜて、軽い鹽あじ をつけて手早くまぜ合せ 皿に盛る。
		玉子	50	3	6.6	5.3	0.9	+ 卅 ?	805	
		バター	30	10	0.24	25.1	0.15	++ + ±	235.2	
		味の素及鹽	少々	1						
		玉葱	40	1	0.68	0.04	3.2	± + ++	16.4	
		片栗粉	30	1						
		馬鈴薯	500	5	7.5	0.5	96	+ + +	430	
		人参	200	1	2.6	0.8	14.8		78	
食	計	牛乳及バター	30	10	0.24	25.1	0.15	++ + ±	235.2	
		白米と鹽	2000	27	154	16	1535		7080	
		計		89	241.1	138.9	1653		9787.8	
		計		89	241.1	138.9	1653		9787.8	
合	計	205.5	826.7	212.7	5262.9		27298.6			

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		量	
朝	1、味とろろ芋汁	大根	200	1	1.4		7.4	±	±	卅	36	長芋は煮出汁にてのぼさずにそのまま醤油をかけて供す。	
		油揚	120	5	26	22	0.6				320		
		味噌	380	5	40.7	22.8	73				676		
		長芋	1500	30	43.5	1.5	220				1095		
		醤油											
		白米	1750	33	56	13.9	133				6136		
計			74	167	60	434				8263			
晝	野菜と竹輪煮附	里芋	400	10	5.6	0.4	46.8				220	初め燕膏を適宜に切りしものを煮出汁にて暫時煮て里芋を一度茹でたるものと竹輪を入れ直ちに醤油にて味附なして煮る。	
		燕膏	700	10	11.2	0.7	19.6	+	+	卅	133		
		竹輪	300	10	63	0.3	18.6				336		
		醤油											
		白米	1750	33	56	13.9	133				6136		
		計			63	135	15	218					6825
夕	三平汁	鯨	2200	10	425	107.8		+	+		2750	馬鈴薯、玉葱その他の野菜を適宜に切りて昆布煮出汁に入れ、その上に鯨三枚に卸して二三片に切りたるものを入れて煮る。	
		馬鈴薯	600	2	9	0.6	114	+	+	+	516		
		玉葱	1000	12	17	1	80	+	+	卅	410		
		大根	300	1	2.1		11			卅	54		
		人参	200	2	2.6	0.8	15	+	+	卅	78		
		白米	1750	33	56	13.9	133				6136		
計			60	511	124	353				9944			
合 計			197	813	199	1005				25042			

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		量	
朝	三、飯すじこ 四、鮭の粕汁	米	1500	25	115.5	12	1152.5	-	-	-	5310	1. 粕汁は酒粕をよくすり水にてうすめ(3000g)沸騰させて之に鹽鮭を適宜に切り、加へて煮込む。 2. 鹽すじこは其の儘大根おろしを添へて出す。	
		鹽鮭	300	10	78.3	9.3		+	+	±			
		粕	600	10		30	240				1200		
		鹽すじこ	500	20	130.5	15.5		+	+	±	680		
		大根	400	4	2.8		14.8	+	+	卅	72		
		切漬	600	4	4.2		22.2	±	±	+	108		
計			3900	73	331.3	66.8	1429.5			8170			
晝	三、飯物(葉漬) 二、北海煮	米	1500	25	115.5	12	1152.5	-	-	-	5310	1. 北海煮 前の晩に大豆及び鯨(身欠)を一寸位に切つたものと豆の二倍半の水に浸しおき、昆布は5.6分の四角に切り同じ水へ暫く浸けておく。昆布が軟になつたら其のまま火にかけ中火で煮込み、砂糖、醤油にて味付ける。	
		鯨(鹽)	400	2	273.6	55.6		+	+	±	1640		
		大豆	200	5	69.4	36.6	55.4	+	+	卅	846		
		昆布	200	2	13.2	1.8	87.4				430		
		醤油	少々										
		砂糖	少々										
葉漬	600	4	12.6	1.2	1.2	-	-	+	66				
計			3900	38	484.3	107.2	1296.5			8292			
夕	三、親子汁飯 四、鹽数の子	米	1500	25	115.5	12	1152.5	-	-	-	5310	1. 親子飯 鯨と鮓の子を共に醤油、砂糖で煮、そぼろの様にし熱い飯を井に盛り其上にかけて、紅生姜をみじん切り振りかける。 2. 海苔すまし汁 昆布の出し汁を取り鹽、醤油にて味付け、生海苔と葱を細に切つたものを入れてぎつと煮込む。 3. 鹽数の子は鹽出しをして醤油、砂糖の交つた液の中に浸しておき味がついたらす。	
		鯨	500	20	93	1		+	+	±	390		
		鯨の子	500	10	93	1		+	+	±	390		
		醤油 砂糖	少々										
		鹽数の子	600	5	123.6	7.8		+	-	-	583		
		出し昆布	100	1	6.6	0.9	43.7				215		
海苔(生)	300	5	90	3.9	118.5				891				
醤油、砂糖	少々												
茄子漬	600	5	6	0.6	18.6	-	-	±	108				
計			4100	71	448.3	26.2	1333.3			888.7			
合 計			192	1303.9	190.2	5059.3				25349			

朝夕 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	21、 澤キャベヂ の味噌汁	味噌	500	8.3	63	18	90	-	-	-	787.6	
		キャベヂ	400	2	11.6	0.8	32.8	-	-	+	188	
		澤庵	400	5.5	6.8	0.4	2.4	-	-	?	126	
		胚芽米	2000	46.2	154	24	1780	-	++	-	7952	
		計			62235.4	43.2	1926.8					
晝	21、 大根葉の 大根漬	エビ	300	30	57	1.2		+	±	±	261	1. エビは洗つて背腸をぬき、縦にさいておき、南瓜も皮をとり適宜に切り水気を切つて衣をつけ揚げる。 2. 大根葉を鹽もみして、しばらくおき(10分-20分)水洗して醬油をかけていただく。
		南瓜	1000	5.3	7	1	61	+	+	+	290	
		メリケン粉 (鹽少々)	100	1.5	11	1.1	74.7	±	±	±	360	
		大根	200	0.56	1.4		7.4				36	
		醬油	100	4	8.8		5				56	
		油	60	3		67.3					470	
		大根葉	400	0.2	7.84	1.08	4.4	+	-	-	88.5	
		胚芽米	2000	46.2	154	24	1780	-	++	-	7952	
計			90.8	247	95.7	1932.5				9513.5		
夕	31、 いため 玉子の清汁 42、 大根 味噌飯	玉子	300	5.5	39.6	32.1	5.4	++	++	?	483	1. ゆで玉子を輪切りとし白菜の清汁の中にうかせて盛りつける。 2. 干鰯をさいてそばろ様にして御飯にかける(煮る) 3. ポテトは小さい丸切りとしフライパンでいため、鹽、胡椒をする。 4. 香のもの。
		白菜	400	1.4	5.2	0.4	0.4				28	
		醬油	少々	0.1								
		干鰯	150	1	46.6	0.8					193.8	
		醬油	50	2	5.4		2.5				33.6	
		砂糖	30	1.2			28.6				120	
		ポテト	800	3.6	12	0.8	153.6	+	+	+	688	
		バター、胡椒	100	0.3		83.7	0.5	++	+	±	304	
		大根	200	0.6	8.6		7.4				166.6	
		胚芽米	2000	46.2	154	24	1780	-	++	-	7952	
計			61.9	274.1	141.8	1978.4				9985.8		
合	計		214.7	756.5	280.7	5837.7				28552.9		

朝夕 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	12、 味噌汁	燕膏	300	3	4.8	0.3	8.4	+	+	++	57		
		味噌	380	5	40.7	22.8	73				676		
		鰾豆	300	6	56.7	3.6	173.4				978		
		砂糖	200	7			186				744		
		鹽											
食	計	白米	1750	33	56	13.9	133				6136		
		計			54	158	41	573			8591		
晝	12、 鰾干、 油揚煮附	鰾	1000	15	186	20		+	+		780	切干大根を十分洗ひ一度茹でたる後、煮出汁に入れて煮、沸騰した時醬油を入れ後油揚の油抜きしたるものを入れて氣長に煮る。	
		切干大根	375	7	40	10.7	145				865		
		油揚	400	15	88	75	2				1064		
		醬油											
		油	60	3		67.3					470		
		大根葉	400	0.2	7.84	1.08	4.4	+	-	-	88.5		
		胚芽米	2000	46.2	154	24	1780	-	++	-	7952		
計			70	370	120	280				8845			
夕	12、 鮭、 白菜、 味噌、 胡椒、 油掛	鮭	800	100	208	248		+	+		1088	鮭を味噌汁少量の中に入れ葱等入れて煮砂糖にて一寸甘味を付け粉山椒を振りて供す。	
		味噌	300	4	32						534		
		山椒											
		白菜	650	3	8.4	0.6	0.6			++	45		
		胡麻	40	2	10	22	10				229		
		醬油											
		砂糖	15				14				65		
		白米	1750	33	56	13.9	133				6136		
		計			142	314	270	157					8097
		合	計		266	803	431	1010					25533

期夕ノ 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	白飯	白米	3000	45	9.6	1.5	969	-	-	-	4380	味噌汁=何時もの通 りいただきますから 省きます。 煮附=ひじきは前の 日(一日)水につけて 軟かくもどしておき、 それをたつぷりの水で煮 まして煮ます時に油揚 も細く切つて共に煮充 分に煮ましてから砂糖、 醤油にて味をつけます。 その時はうす味に味の 素にて味を調へます。	
	味噌汁	味噌	200	4	21.4	12	38.4	-	-	-	356		
		白菜	200	3	2.6	0.2	0.2				14		
		馬鈴薯	200	2	3	0.2	33.4	+	+	+	172		
		ひじき	300	5	34.2	1.5	164.4				728		
煮附		油揚	400	10	88	74.8	2				1054		
	香物		鰯漬	400	5	213.6	55.6					1640	
		計			74	352.4	145.8	1211.4	+	+	+	8354	
晝	白飯	白米	3000	45	9.6	1.5	969	-	-	-	4380	そぼろ=豚の身をそぎ鍋に 入れて一寸火にかけては ぐしてから鍋に入れて 砂糖300瓦を入れよくま ぜ、色をつける場合には 紅を少量入れる。鹽で味 をつけ醤油をつかはぬこ と。 煮附=煮出汁、砂糖、醤油、 馬鈴薯は皮を去り適宜に 切り、ふは水につけても どし、水気をしぼつて、先 鍋にだしを煮立て醤油、 砂糖、鹽にて少し甘から に調整して煮汁をつくり 馬鈴薯を入れ煮えてから ふを入れて煮ふくめま す 茶碗むし=鶏卵をよくほご し、だし800瓦落め少量の 鹽を加へ醤油を五六滴お として味の素で調へ茶碗 にかまほこと、葱を入 れた上からむし器にむす (約15分位)	
	そぼろ	豚	400	5	74.4	0.8					312		
	煮附	馬鈴薯	700	6	8.5	0.7	39.4	+	+	+	602		
	茶碗 むし		鉄	100	4	27.6	0.5	32.2					250
			鶏卵	400	30	52.8	42.8	7.2	++	++	?		444
			かまぼこ	200	20	41.8	0.2	12.4					224
			葱	100	1	1.6	0.2	4.4	++	++	++		26
	計			105	216.3	46.7	194.6	++	++	++	6238		
夕	白飯	白米	3000	45	9.6	1.5	969	-	-	-	4380	フライ=鰯(干)は一吋と火 にてあぶり、乾鉢にて煎 り、そぼろとし、馬鈴薯 はむして摺りつぶしメリ ケン粉300瓦を水とまじし、 その中に以上を流し圓形 に丸めて油で揚げる。 風呂吹=大根を2種位の輪 切りにし、鍋に昆布をし きたる上に入れ、たつぷ り水に入れ軟くなるまで 煮る。熱さを廻りて柚子 味噌をつけて食す。 清汁=鰯の頭と腸をぬき 鉢に入れてよくすり、小 さいたんごにしておき、 葱は4種位の長さの葱に して豆腐は1種位の長 目に切りおろし、清汁は 何時もの通りにし、皆共 に入れて煮る。 蒲焼=鰯を前日一日ひたし おきもどし二つ位に切つ て醤油、砂糖、味噌の汁 の中に五分間位つけて、 やいてすくおろし大根を つけて置きます。	
	フライ	鰯(干)	400	5	74.4	0.8					312		
		馬鈴薯	300	2	4.5	0.3	57.6	+	+	+	258		
	風呂吹		大根	2000	14	14	74	25.6	±	±	±		360
			鰯	1600	16	342.4	107.2						2400
			葱	400	4	6.4	0.8	176	++	++	++		52
	煮清汁	豆腐	800	10	24	9	8.8	-	±	-	90		
蒲焼		鰯(みがき)	1500	13	102.6	208.5					6150		
	香物	澤庵漬	400	3	5.6	0.4	24				124		
計			112	1486.9	1367.5	1102.6	++	++	±	14002			
合	計		291	2055.6	1560	2508.1	++	++	±	28594			

期夕ノ 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	21、 浅子の 芥子漬汁	味噌	400	7.3	49.2	14.4	72	-	-	-	632	1. あさりはよく土を はかせておき味噌 汁に入れ、煮立つ た時、みかんの皮 の極細い千切を少 し入れすぐ盛りつ ける。 2. 香のもの。
		あさり	200	6	26.4	1.6					124	
		蜜柑の皮	少々					±	±	±		
		芥子漬茄子	200	2	9.42	6.24	40.5				256	
		胚芽米	2000	46.2	154	24	1780	-	++	-	7952	
計			61.5	239	46.2	1892.5				8964		
晝	21、 数の子 醬油漬	豚肉	300	40	60.6	84.3		+	-	-	426	1. 豚肉1寸角位、1 分厚位に切りいた める。同様に林檎 も玉葱も切つてい ためる。之をカレ ー汁の中に入れま ぜ合せて御飯に かける。 2. 香物数の子は適宜 に切り(5分四方) 稍のぼした醬油に つけておく。
		林檎	500	6	1.5		44.5	+	++	+	170	
		玉葱	200	2.2	3.4	0.2	16	±	+	++	82	
		メリケン粉	100	1.5	11	1.1	74.7	±	±	±	360	
		カレー粉	少々	0.1								
		鹽、胡椒										
		バター	30	0.1		25.1	0.15	++	+	±	250	
		数の子	100	1.1	26	1.3		+	-	-	97	
胚芽米	2000	46.2	154	24	1780	-	++	-	7952			
計			97.2	256.5	136	1915.4				9337		
夕	321、 お小豆 粕飯煮	鹽	300	12	78.3	9.3		+	+	±	408	1. 鹽鮭の切身を粕で 煮る。 2. 小豆は一旦煮てお き御飯をたく時之 をまぜてたく。 3. お浸し。
		粕	100	0.1	10.9	1	107.2				173.4	
		砂糖	50	1.7			47.6				190	
		小豆	200	3	33	0.8	110.8	-	++	+	671.5	
		胡麻	10	0.4	2	5	1.54				60	
		鹽	少々									
		體菜	1000	3.6	4	1.4	12.8	++	++	±	130	
		醬油	60	2.4	5		3				35	
		胚芽米	2000	46.2	154	24	1780	-	++	-	7952	
		計			69.4	283.2	41.5	2066.9				
合	計		228.1	778.7	223.8	5874.8				27940.9		

朝夕ノ 食別	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	味噌汁	牛蒡	250	1	4.8	0.25	55.8	++	++	++	306	味噌汁 1.牛蒡の皮をとりむきかきと する。 2.熱湯に煮干粉を入れ一煮 立したる時泡を杓子です くひ取る。 3.牛蒡を入れざつと煮てか ら味噌を入れる。 煮豆 1.豆は一夜水漬にしておき 水からゆでる。 2.弱火で長時間煮ること、 十分煮えてから調味料を 入れること。 3.砂糖を早く入れると甘味 を失ふ
		味噌	300	5.1	36.9	10.8	54				474	
		煮干粉	50	1.5	10.2	8					50	
	炒り卵	鶏豆	150	1.1	28.4	1.8	86.7				489	
		砂糖	100	4			100				400	
		玉子	250	10	33	26.8	4.5	++	++	?	402	
食	計	砂糖	50	2			50				200	
		澤庵	300	3	4.2	0.3	18				93	
		計		27.6	117.5	45.9	369				2414	
晝	食	蝦夷汁	300	13	78.3	9.3					408	1.鹽を5粒大に切 る。 2.人參じゃが芋は亂 切りとする。 3.葱は3粒位に切り 椎茸は湯湯につけ 石づきを取る。 4.味噌を梅干大に丸 め焼く。 5.水から昆布を入れ て弱火で煮、酒、椎 茸、じゃが芋、人參 鮭、蒟蒻を入れ煮 けた頃味噌を入れ 葱を入れてざつと 煮砂糖醤油で味附 する。
		人參	100	1	1.3	0.4	7.4	++	++	++	39	
		葱	100	2.8	1.6	0.2	4.4	++	++	++	26	
		味噌	150	4.5	18.5	5.4	27				237	
		酒	100	4.7			1.7				106	
		ごま油	40	4			40				372	
		昆布	55	1.1	3.3	0.49	24				118.2	
		白瀧蒟蒻	310	8.2	0.03		9.61				39.5	
		椎茸	50	26.4	5.8	0.85	33.9	-	++	-	170.5	
		じゃが芋	50	0.4	7.5	0.05	9.6	+	+	+	430	
		醬油	150	5.7	8.19		7.5				78	
		砂糖	50	2			50				200	
澤庵	300	3	4.2	0.3	18				93			
夕	食	カレー	500	53.3	70	140.5					1595	カレーライス 1.肉を1割角位に切り鹽を ふりかけ。 2.フライ鍋にバターをかし 肉をいためる。 3.玉ねぎは縦切りにした める。人參は5粒角位に 切つてバターでいためる。 4.生芋はすり鉢し以上のもの と共に鍋にて煮る。但 し玉ねぎの半量は一煮立 してから入れる。弱火で 煮ること。 5.味を調へメリケン粉をい ためてスープでゆくと いたものを入れ下し際に 青豆を入れる。カレー粉 は少量の水でとき入れる こと出来たら皿に御飯を もり中央に玉子を黄味の 破れぬ様刺り上からカレ ーをかける。
		肉	700	5	10.5	0.7	134.4	+	+	+	602	
		じゃが芋	500	4.6	8.5	0.5	40	±	+	++	205	
		玉ねぎ	100	1	1.3	0.4	7.4	++	++	++	39	
		人參	50	4.3	2.7	0.25	8	-	-	++	34	
		青豆	200	8	23.8	22	142				692	
		メリケン粉	10	2							784	
		カレー粉	100	24	0.8	83.7	0.5				784	
		バター	500	20	66	64.2	10.8	++	++	?	966	
		玉子	50	3	1.1	0.44	2				17	
		生姜	300	3	4.2	0.3	18				93	
		澤庵	500	0.2	14.5	0.1	4.2				235	
キヤベツ	30	1.2			50				120			
砂糖	150	5.7			1.8				7.5			
計	計		135.3	203.4	313.1	416.1				5388.5		
	副食	230.2	449.5							10041.7		
	主食		333							16170		
合	計	計		782.5						26211.7		

朝夕ノ 食別	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	食	白飯	3000	45	9.6	1.5	969	-	-	-	4380	味噌汁=キヤベツを 織切、油揚は何時 もの通り細く切る 馬鈴薯は算木形に 切りまして汁の中 に入れて煮る。 納豆は小鉢(小井で もよい)に人数に 別けて葱がもしあ れば、織切になし 鯉節とかけて食す ればおいしくいた べけます。
		味噌汁	200	4	21.4	12	38.4	-	-	-	356	
		キヤベツ	200	2	5.8	0.4	16.4	-	-	+	94	
		油揚	200	4	44	37.4	1				532	
		馬鈴薯	200	2	3	0.2	38.4	+	+	+	172	
		納豆	600	15	114.8	49.2	36.6				1080	
食	計	香物	400	5	213.6	55.6					1640	
		計		67	412.2	155.3	1099.8	+	+	+	8250	
		白飯	3000	45	9.6	1.5	969	-	-	-	4380	
晝	食	野菜煮	200	2	3	0.2	38.4	-	-	-	172	皮=馬鈴薯は皮を去り、 四つ割にて軟かに茹で、 砂糖、醤油、鹽少々加へ 鯉節をふりこんで淡味に 煮ておき、牛蒡は皮をこ そけ亂切にして、水につ けあくを出し、胡蘿蔔も 同様に切つて、どちらも 軟かに茹で、おき、油揚 はざつと熱湯をかけて表 面の油をとり、砂糖、醬 油、味の素少しで美味し く味をつけ、牛蒡、胡蘿蔔 と共に煮込みます。
		馬鈴薯	200	2	3	0.2	38.4	-	-	-	172	
		胡蘿蔔	200	3	2.6	0.8	14.8	++	++	++	78	
		牛蒡	200	4	4.8	0.2	44.6	++	++	++	204	
		油揚	2000	25	220	935	10				5320	
		澤庵漬	400	3	5.6	0.4	24	-	-	?	124	
食	計	香物										
		計		82	245.6	937.6	1100.8	++	++	++	10278	
		白飯	3000	45	9.6	1.5	969	-	-	-	4380	
夕	食	白飯	3000	45	9.6	1.5	969	-	-	-	4380	この櫻煮=たこを 湯煮にして(その 時小豆を五、六粒 を入れるこれはや わらかにする爲) 砂糖、みりん、醬 油にて味をつけ文 火にて煮る。 三平汁=鯉を三ヶ月 の間鹽漬にしてお く、その鹽漬にし たものを、大根、 馬鈴薯又は大根の 葉等も入れて鹽味 にて汁につくる。
		たこの櫻煮	2000	30	328	6					1440	
		鯉	500	6	136.8	68.5					2050	
		大根	200	3	1.4		7.4				36	
		馬鈴薯	200	2	3	0.2	38.4	-	-	-	204	
		澤庵漬	400	3	5.6	0.4	24	-	-	?	124	
食	計	香物										
		計		89	484.4	76.6	1038.8	-	-	-	8234	
		合	計	238	1142.2	1858.9	3239.4	++	++	++	26762	

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	
朝	味噌汁	若芽	50	2	5.8	0.15	16.9	-	-	-	102.5		
		味噌	300	5	46.2	17.7	34.2	-	-	-	495		
		ホーレン草	1000	2	23	3	17	卅	卅	卅	190		
		醤油	適宜	2									
		白米	2000	30	132.7	6	1440	-	-	-	6520		
食	米 ホーレン草お浸し												
計			41	207.8	26.9	1508.1				7307.5			
晝	野菜 揚げ のかき	人参	200	0.5	2.6	0.8	14.8	++	++	卅	78		
		甘藷	500	20	7	1	144	+	++	+	630		
		玉葱	200	3	3.4	0.2	16	±	+	++	82		
		三ツ葉	少々	0.5									
		櫻海老	50	4	8.5	0.5					43.5		
		その他	200	7	21.8	2.2	142	+	+	+	692		
		衣	100	5	13.2	10.7	1.8				161		
		酒	少々	2									
		醤油	100	32							930		
		大根下し(100g)	500	10.5	1.9		39.3	±	±	卅	170		
		味噌	400g	500	10.5	1.9		39.3	±	±	卅	170	
		大根	1000	3	7		37	±	±	卅	180		
		鹽、柚子、砂糖	5										
		味噌	200	3	30.8	11.8	22.8				330		
		白米	2000	30	132.7	6	1440	-	-	-	6520		
計			125.5	228.9	33.2	1857.7				9816.5			
夕	トマト ウドン	玉ウドン	2000	30	98	2	518				2540		
		鶏肉	500	30	105						430		
		椎茸其他	50	30	5.8	0.85	33.9	-	++	?	170.5		
		グリンドール	100	15	5.4	0.5	10	-	-	++	68		
		玉葱	200	6	3.4	0.2	16	±	+	++	82		
		サラダオイル	150	30							141		
		トマトケチャップ	200	20									
		貝	300	70	54.3	0.6					228		
		生姜、醤油	5										
		白米	2000	30	132.7	6	1440	-	-	-	6520		
計			266	404.6	10.2	2017.9				10179.5			
合	計		432.5	841.3	70.2	5383.7				27303.5			

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		
朝	味噌汁	麸	30	10	8.28	0.15	9.66				75			
		蒟蒻草	500	8	11.5	1.5	8.5	卅	卅	卅	95			
		味噌	300	5.1	36.9	10.8	54				474			
		煮干粉	50	1.5	10.2	8					50			
		大豆	250	3.1	86.7	4.5	69.3				1057.5			
		人参	100	1	1.3	0.4	7.4	++	++	卅	39			
		醤油	100	3.8	7.8		5				52			
		赤ざらめ	100	3.3	0.44	0.33	97.8				406			
		澤庵	300	3	4.2	0.3	18				93			
		計			38.8	171.9	26	269.6				2381.5		
晝	豆腐 三味焼	豆腐	1500	14.7	99	45	16.5	-	±	-	885			
		油	100	3.8		100					930			
		葱	300	8.5	4.8	0.6	13.2	++	++	++	78			
		醤油	50	1.9	3.9		2.5				26			
		胡椒												
		鱈の子	67.5	20	15.1	1.21	3.55	卅	-	-	97.2			
		紅葉漬	300	3	4.2	0.3	18				93			
		計			31.2	127	147.1	53.8				2109.1		
		夕	チヤブ スキ	鶏のモツ	500		71.9		15	++			675	
				キャベツ	1000	2.6	29	2	82	++	+	卅	470	
人参	100			1	1.3	0.4	7.4	++	++	卅	39			
鱈	600			20	67.6	42.6					490			
じゃが芋	700			7	10.5	0.7	134.4	+	+	+	602			
生姜	50			3	1.1	0.44	2				17			
味噌	300			5.1	36.9	10.8	54				474			
酒	50			22			8.5				53			
凍豆腐	50			3.3	25.4	2.5	12.7				218			
油	100			3.8		100					930			
計			72.8	261.4	279.2	341.9				4356.5				
食	香物	落花生	50	2	13.5	22.3	7.85	+	++	?	295.5			
		澤庵	300	3	4.2	0.3	18				93			
合	計			142.8	560.3					8847.1				
	副食				333					16170				
	合計			893.3						25017.1				

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
朝	若布、白菜の 落花生和	若布	30	0.5							1. 若布は水に浸してよくきる。 大豆を前夜より水につけておきてそれをよく搦鉢にてすり味噌汁に入れて煮、白菜と若布を入れて一寸煮る 2. 落花生はゆで切り落花生をすりて和る。	
		白菜	300	2	2					20		
		大豆	150	1	52	27	40	++	++	-		634
		みそ	300	4	37	10.8	5.4					480
		落花生	500	2	11.5	1.5	8.5	++	++	++		95
		落花生	50	1	14	22.3	7.8					295
計			11.5	116.5	37.3	25.7				1524		
昼	かにの玉子炒り	玉子	300	12	52.8	42.8	7.2				644	玉葱を微塵にし油で炒めかにを加へて鹽胡椒をする玉子は普通の大きさのもの一個半をよくまぜて先の二品の中に入れ、油の中にて半熟の中に形を整へる。
		かに	150	30	28	1.2	3				142	
		玉葱	100	1	1.7	0.3	18	±	+	++	41	
		キャベツ	200	1	6	0.4	16.4				94	
		バター	70	15	0.5	59		++	+	±	548.8	
		計			59	96	103.7	44.6				
夕	揚三平 物汁	大根	500	1	3		18.5	±	±	++	80	1. 大根を銀杏に大ききり、鮭も適當にきり人参馬鈴薯(500)をきりて共に鍋にて煮て柔くなつた時鹽胡椒にて味附す。 2. 馬鈴薯、人参、玉葱は適當にきり豚肉もきり、衣をつくりてそれぞれ揚る。
		鹽 鮭	500	20	98	1.6					340	
		人参	300	0.7	4		22.2				117	
		馬鈴薯 ⁵⁰⁰ ₂₀₀	700	1.5	17.5	0.7	134.4				604	
		人参	150	0.5	2		11.1				58	
		豚肉	200	20	28	28					500	
		玉葱	200	1	2	0.2	36				50	
		油	100	7		100					960	
		メリケン粉	350	7	42	13.8	120				1300	
計			58.7	204.5	144.3	342.2				300.9		
合 計			129.2	417	285.3	412.5				6009.8		

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
朝	味噌汁 豆飯	味噌	50	2	13.8	0.3	16.1				125	
		味噌	300	5	46.2	17.7	34.2				495	
		豆	400	20	75.6	4.8	231.2				1344	
		砂糖、鹽		10								
		白米	2000	30	132.7	6	1440				6520	
		計			67	268.3	28.8	1721.5				
昼	すのめ のバター 炒め(ホー レン草又は 白菜)	すのめ	100	10	69.5	3.2					315	菜のバター炒め ホーレン草を水洗して水氣を切り適宜にきざんで、フライパンにバターを煮溶かした中に入れてざつといため鹽胡椒で味をつけるこのまゝ食してもよいがトマトケチャップ、ウオスターソース、醬油などかけていたゞいても結構である。
		醬油		5								
		ホーレン草	1000	2	23	3	17.0	++	++	++	190	
		バター(ソース を用ひ食す)	50	15	0.4	41.9	0.3	++	+	±	392	
		茹卵	200	10	26.4	21.4	3.6	++	++	?	322	
		白米	2000	30	132.7	6	1440	-	-	-	6520	
計			72	262	75.5	1460.9				7739		
夕	干春 雨と鶏 肉の清 汁	干鰯	500	30	93	1		+	+	±	390	干鰯のコロツケ 干鰯を一晝夜水に浸しておき柔かくなりたるものをほぐしておく、玉葱をみじん切にして鰯と共にバターで炒め、鹽、胡椒で味をつけておく、(生姜をまぜてもよい)ジャガ芋を茹で、裏漉をなし前のものとまぜ依形に作り、メリケン粉をまぶし、玉子に浸しパン粉をまぶして煮立つた油の中であげる。
		ジャガ芋	500	1	75	0.5	96	+	+	+	430	
		玉葱	100	2.5	1.7	0.1	8	±	++	++	41	
		バター	50	15	0.4	41.9	0.3				392	
		卵	50	2.5	6.6	5.4	0.9	++	+	±	80.5	
		メリケン粉	60	2	6.5	0.7	42.6	±	±	±	20.8	
		パン粉	100	8								
		油	100	32							430	
		キャベージ	300	3	8.7	0.1	24.6	++	+	++	141	
		春雨	100	10								
鶏肉	200	3	42						17.2			
清汁		1										
白米	2000	30	132.7	6	1440	-	-	-	6520			
計			167	366.6	55.7	1612.4				8962.5		
合 計			306	896.9	160	4794.8				25185.5		

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
朝	黍餅の雑煮 香のもの	黍	1500	30	156	54	1045				5430	1. 鯉の白肉はうすく切りその白水にてもみ洗ひして晒して使ひます。 2. 黍餅はや、小さめに切り焼きます。 3. 大根は 銀杏形にし茹でます。 4. 蒟蒻草は洗つて茹で、切ります葱は2厘位の長さに切ります。 5. かまぼこは適宜に切ります。 6. 煮出しに里芋の茹でたもの他を入れ味をつけ酢を入れて雑煮と致します。
		里芋	1000	25	14	0.5	58.5				550	
		葱	200	5	3.2	0.4	8.8	++	++	++	52	
		大根	300	1	2		11.1	±	±	卅	40	
		蒟蒻草	250	8	5.5	0.75	4.2	卅	卅	卅	55	
		鯉白肉	180	5	17	130					1215	
		かまぼこ漬物	100	5	20.9	0.1	6.2				112	
計			79	218.6	185.8	1133.8				7454		
晝	馬鈴薯粥 香のもの	馬鈴薯	4000	20	60	4	768	+	++		3440	1. 白米は磨いで水気を切りバタでゆめます。 2. 貝柱は水に浸しはらはらにほぐしておき、大根は銀杏形にうすく切りおきます、人参も同様にします。 3. 高野豆腐は1厘角位に切ります。 4. 馬鈴薯の皮をむき銀切とします。 5. 鍋に米を入れ水を入れて煮、その中に貝柱、玉蜀黍、人参、馬鈴薯を入れ粥に炊き、全部が煮えたととき鹽と胡椒で味をつけます。 (注意) 玉蜀黍は前日より水に浸しておきます。
		白米	800	14	61	6.4	604.4				2732	
		大根	200	1	1.4		7.4	±	±	卅	40	
		バター	70	18	0.5	58	3.5	++			550	
		貝柱	150	12	27	1.8	5.4				109	
		玉蜀黍	200	3	19	7	133.4	+	++	-	690	
		人参	100	1	1	0.4	7.4	++	++	卅	30	
高野豆腐漬物	50	3	31	9.7	5.7				180			
計			72	200.9	87.3	1535.2				7771		
夕	鯛のつみれ揚カレー煮 香のもの	鯛	800	13	120	53.6		+	+	±	1180	1. 鯛はよく洗ひ骨と腸を去り之を叩き生姜の線切を入れ鹽味を附けて、團子に丸め粉をつけてからりと揚げます。 2. 人参、馬鈴薯は皮をむき1厘角に切ります。玉葱は半月形に切ります。 3. 残りの油にて麥粉をよく炒め水にて伸ばし、人参と馬鈴薯、玉葱を入れ煮込み、鯛團子を入れカレー粉を加へ鹽味をつけて美味しく味を整へます。
		玉葱	400	6	6.8	0.4	32	±	+	±	160	
		人参	300	1	3	1.2	22.2	++	++	卅	80	
		馬鈴薯	700	5	10	0.7	134.4	+	+	+	602	
		生姜	50	2	3.5	2	30				151	
		カレー粉		5								
		麥粉	150	4	15.4	1.6	106				560	
油	100	15		96					930			
計			51	158.7	155.5	324.6				3663		
合	計		202	578.2	428.6	2993.6				18888		

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
朝	ごぼう揚のみそ汁	生揚	400	10	40	3.3	0.8				408	生揚、牛蒡のみそ汁を作る。煮干はだしを取る、細くして入れる。
		牛蒡	500	2	12	0.1	11.1	++	++	++	510	
		みそ(赤)	300	4	38	10.4	54				480	
		煮干	20	1.5	11.7	0.8					56	
計			17.5	101.7	14.6	65.9				1454		
晝	卵の花煎り	豚肉	300	20	4.1	12		+	-	-	1260	卵の花の中に豚肉の油身を多く入れて、椎茸も水につけおきしを細くきり入れ、人参も細くきり煮干も細くして入れ、これを油でいため、鹽、胡椒で味附する。
		椎茸	70	10	8.6	1.7	67.7	-	++	-	274	
		人参	300	0.6	4		22.2				117	
		煮干	20	1.5	11.7	0.8					56	
		卵の花	600									
計			32.1	64.3	14.5	89.9				1707		
夕	煮込うどん	メリケン粉	600	11	65.4	6.6	426				2076	メリケン粉ときな粉をまぜ少量の水にてよくこねうどんを作り、細くきりて茹で、茹で汁にてみそ汁を作り、煮干を入れ、葱を切り入れ、うどんを入れて椀にもる。
		みそ(赤)	400	5	50	4	76.8				650	
		きなこ	80	1	12.6	13.8	18.3				255.2	
		葱	300	4	4.8	0.6	13.2	++	++	++	78	
		煮干	20	1.5	11.7	0.8					56	
計			22.5	144.5	22.2	533.3				3115.2		
合	計		62.1	310.5	51.3	685.1				6276.2		

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			
朝	21、 ぜんまい 煮附	大豆	100	1.5	34.7	18	27.7	++	++		423	味噌汁 1.大豆を一晩水に つけて軟くしす りばちでひきわ る。 大豆のひきわつ たのを20瓦の油 でいためおく。 ぜんまい煮附 2.ぜんまいをゆで 、切り20瓦の油 でいためてから 調味す。			
		油	20	1		20					180				
		葱	400	4	6.4	0.8	17.6	++	++	++	104				
		味噌	350	6.5	43	12.6	16				553				
		ぜんまい	200	15	40	1	84				520				
		油	20	1		20					180				
		計			29	124.1	82.4	145.3					1960		
		晝	おから いり (馬肉、 牛蒡、 蕨草)	おから	300	1	10							40	1.人参、牛蒡、蕨草 線切とす。 2.人参、牛蒡、蕨草、 馬肉を80瓦の 油でいためる。 3.おからを入れて調 味す。
				人参	100	0.7	1	0.4	7.4	++	++		++	39	
				牛蒡	200	1.5	4	0.2	44.6	++	++		++	204	
蕨草	100			1.5	2.3	0.3	1.7	++	++	++	19				
馬肉	300			12	63	6.8	1.5				345				
砂糖	100			8			95.2				390				
油	80			4		80					720				
計			28.7	80.3	87.7	150.4				1757					
夕	21、 けんちん 汁	玉子	800	48	104	85.6	14.4	++	++		1288	おむれつ 玉子、玉葱、豚肉 油 1.玉葱みじん切、 肉を細く切るか ひくかし二つを 油でいためおく 2.玉子とき(1)を まぜてやく。 けんちん汁 1.だしを取ってお く。 2.馬鈴薯賽目に人 参牛蒡線切とし 豆腐と共に油で よくいためる。 3.だし中に(2)を入 れて汁の調味す			
		玉葱	500	5	8.5	0.5	4		+	++	205				
		豚肉	400	39		56	112.4	+			1276				
		油	80	4		80					720				
		豆腐	300	3	19.8						177				
		葱	200	2	3.2	0.4	8.8	++	++	++	52				
		人参	100	0.7	1	0.4	7.4	++	++	++	39				
		牛蒡	100	0.7	2.4			++	++	++	102				
		馬鈴薯	100	0.5	1.5			+	+	+	86				
		油	20	2		20					180				
計			104.9	140.4	242.9	147				4125					
合 計			162.6	344.8	313	442.7				7742					

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	
朝	燕香 飯もの チャウダー	燕 麥	1000	20	139	92	670				3890	1.白米を磨いで普通より稍 々多めの水加減にて炊き 吹いて来た時燕麥を入れ て、むれたら混ぜます。 2.ほつきを四つ位に切りま す。 3.玉葱は半月形に切り、馬 鈴薯は2個角位に切つて 茹で、おきます。 4.鍋にバターを溶かし、メリ ケン粉をゆめ、牛乳を加 へ、前の茹汁を一鍋に加 へ、ほつき、馬鈴薯、玉 葱を入れて煮込み鹽と胡 椒にて味を附けます。 ○燕麥は精製したるもの。	
		白 米	800	15	60	6.4	600.4	-	-	-	2830		
		牛 乳	8000	15	25	30.4	55.2	++	++	+	560		
		馬 鈴 薯	500	3	7.5	0.5	96	+	+	+	430		
		ほつき	200	10	26.4	1.6					124		
		玉 葱	500	6	8.5	0.5	40	±	+	++	205		
		バ タ	60	18	0.3	50.2	0.3	++	+	±	470		
		麥 粉	50	4	5.4	0.5	35.5	±	±	±	173		
		漬 物											
		計			91	272.1	182.1	1497.4					8682
晝	味噌煮 香のもの	里 芋	200	5	2.8	0.2	23.4	+	++	+	110	1.里芋は皮をむき小 さな亂切りにして おきます。 2.切干は水に浸し1 程位に切ります。 3.人参は1程位の線 に打ちます。 4.鍋に油をとかし、 切干を炒め人参、 里芋を炒り、切干 の浸汁を加へ煮干 粉を加へて味噌を 入れ味を整へま す。	
		切干大根	400	15	23.6	11.6	178	-	-	?	930		
		煮干粉	20	1	11.5	0.8					55		
		人 参	300	5	3	1.2	22.2				80		
		味 噌	300	6	32.4	18	57.6	-	-	-	534		
		油	20	8							185		
		漬 物											
計			40	73.3	31.8	281.2				1894			
夕	三色 黍團子 香のもの	黍 粉	1700	20	152	61.2	1184				6154	1.馬鈴薯は蒸して潰してお きます。 2.黍にメリケン粉を混ぜて こね團子を作り、蒸器に 入れて蒸します。 3.馬鈴薯に砂糖を混ぜて白 餡を作り3分の1だけ黍 團子を包みます。 4.黄粉に砂糖を混ぜ少々 の鹽を加へ残りの半分にか けます。 5.卵はゆで、裏漣にかけて 残る3分の1を包みます	
		メリケン粉	500	14	52	5.5	355	±	±	±	1730		
		黄 粉	300	18	47.1	51.9	68.7				957		
		馬 鈴 薯	200	2	3	0.2	38.4	+	+	+	170		
		卵	200	8	26	62.8	1				330		
		漬 物											
計			62	280.1	181.6	1647.1				9341			
合 計			193.6	25.5	395.5	3425.7				19917			

朝夕 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	けんちん汁	豆腐	1000	8	65	3.2	37	+			450	人参その他の野菜は油いためし其の中に豆腐をしぼり入れて後適当の水を入れて煮て、煮干粉を加へ醤油で味附する。
		人参	300	2	3.3	1	12	++	++	++	78	
		大根	500	1	3	1.5	8	?	?	卍	60	
		馬鈴薯	1000	1.5	20	0.3	173	+	+	+	790	
		煮干粉	25	1	12.4	1		-	-	-	76	
		油	50	7.5		50		-	-	-	450	
		ごぼう	300	1.5	7.5	0.4	43.5				210	
計		3175	22.5	111.2	57.4	273				2114		
晝	玉ねぎの油揚げ	玉ねぎ	1000	11	10	1	48	※	++	卍	250	玉葱は適当に切りて油いためして、ソース砂糖で味附し、熱い中に玉子を割込んでまぜる。切干大根は水につけて柔げ、油揚げと共に煮て醤油、砂糖にて味附し水が少なくなつたら煮干粉をまぶして下す。
		玉子	250	10	26.2	24		++	++	+	330	
		油	50	7.5		50		-	-	-	450	
		切干大根	100	6	7.2	1.2	46				229	
		油揚げ	200	7	42.2	44	5.4	-	-	-	604	
		煮干粉	25	1	12.4	1		-	-	-	76	
計		1625	425	98	121.2	99.4				1939		
夕	大根とさつまいもの煮附	鹽 鮭	400	20	110.8	26.8					704	鮭は1.5握角に切り、馬鈴薯、人参、玉ねぎ、大根をそれぞれ切りて全部を油いためする。それに少々の水を加へて煮て柔らかになつたら脱脂乳を加へ鹽、胡椒で味つけして、メリケン粉をといて加へるさつまいもは4握長の1握角の柱形に切り、油でからあげにして醤油で味つけする。
		馬鈴薯	400	0.5	8	0.4	152	+	+	+	456	
		玉ねぎ	300	3.2	3	0.3	15	※	++	卍	75	
		人参	300	2	3.3	0.9	11.6	++	++	++	78	
		小麥粉	50	1	4.5	0.5	37.9	※	+	-	172	
		脱脂乳	1000	0.7	34.7	3.2	30.4	+	++	?	300	
		油	100	8		100		-	-	-	900	
		大根	600	1	3.6	1.8	9.6	?	?	卍	72	
		さつまいも	800	8	8.8	1.8	211.6	++	++	?	960	
油	50	4		50		-	-	-	450			
計		4000	48.4	177.7	185.7	467.1				4168		
合	計	113.5	386.2	362.9	839.5					8221		

朝夕 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	2、納豆みぞれあへ	味噌	350	6.5	43	12.6	16				553	納豆みぞれあへ 1. 大根おろしを作り醤油、砂糖で調味し納豆をあへる。	
		金魚鉄	50	11	12	0.7	29.2				175		
		牛蒡	200	1.5	4	0.2	44.6	++	++	++	204		
		人参	100	0.7	1	0.4	7.4	++	++	卍	39		
		納豆	300	15	57	24.6	18.3				540		
晝	豚肉合波菘草ム焼	大根	150	1	1		5.2			卍	27		
		計		35.7	118	37.9	170.7				1538		
晝	豚肉合波菘草ム焼	豚肉	500	45	70	140.5		+			1595	1. 小麦粉に水を少し入れてどろどろにして火にかけろ。 2. 1の中へ玉子をわけて入れる。前のを少し冷してから入れる事を忘れぬ様鹽、胡椒、味の素で調味す。 3. 豚肉はバターでいためる。(最初カツレツの様に切つておく事) 4. 肉に2をつけパン粉をつけて油であげる。 5. 菘草をざつとめて切つて油でいため、鹽、胡椒味の素で調味す。	
		小麦粉	100	2	10.9	1.1	71.0				346		
		玉子	50	2.5	6	5.3	0.9	++	卍		80		
		パン粉	少量										
		油	130	5		130					1170		
		菘草	200	3	4	0.6	3.4	卍	卍	卍	38		
計		57.5	90.9	277.5	75.3					3229			
夕	2、鹽鮭みぞれ汁かけ	鹽 鮭	500	27	130	15.5					680	すいとん 1. 小麦粉に水を入れどろどろにする。 2. 汁にするたけのたしをとり煮えたマセ(1)をちぎつて入れる。 3. 油揚げ、葱を線切として(2)に入れ醤油にて味附す。 鹽鮭みぞれかけ 1. 大根おろしを作り酢、砂糖にて味附す。 2. 鮭を輪切とし水を入れて煮る。ゆで汁をすて肌を鮭をより大根おろしをかける。のりを揉いて粉にして上にかける。	
		大根	200	1.5	1.4		7.4			卍	36		
		さとう	50	4			43				180		
		小麥粉	300	6	32	3.3	213				1038		
		油揚げ	150	5	32	27	0.7				399		
		葱	200	2	3.2	0.4	8.8	++	++	++	52		
計		51.5	198.6	45.2	272.9					2385			
合	計	144.7	407.5	360.6	518.9					7152			

期夕ノ 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	321、豆腐味噌汁 トマト野菜佃煮	味噌	500	9	77	29.5	57	-	-	-	825	1. 豆腐味噌汁 2. 卵を焼きて織りに切 りサラダにした るもの。 3. 秋の頃トマト、人 参、玉葱類を佃煮 とし貯へたるも の。
		豆腐	500	7	33	15	5.5	-	±	-	295	
		卵	500	35	66	53.5	9	++	+++	?	805	
		トマト	500	12	5	1	20	++	+++	+++	110	
		玉葱	500	12	8.5	0.5	40	±	+	++	205	
		人参	500	10	6.5	2	37	++	++	+++	195	
	計		85	196	101.5	168.5				2435		
晝	21、干鰯の豆腐寄せ	干鰯	1000	27	186	2		++	-	-	780	1. 干鰯を水に入れ暫 時の後細かにし人 参を織切りとし若 布など、三杯酢に したるもの。 2. 豆腐を摺りて鹽、 砂糖にて味をつけ 卵を入れ干鰯を入 れて蒸焼となす。
		人参	1000	20	13	4	74	++	++	+++	390	
		若布	1000	30	116	3	378	++	++	?	2050	
		乾鰯	1000	50	190	10		+	±	±	870	
		豆腐	1000	14	66	30	11	-	±	-	590	
	計		141	571	49	463				4680		
夕	321、豚肉のホワイトソース煮	牛乳	1000	16	35	38	49	+++	++	+	700	1. 豚肉、人参、玉葱 馬鈴薯などにてシ チュウを作り、食 パンの揚げたるも のを入れて進める 2. 鮭を焼きてほぐし ホワイトソースに て煮る。 3. 吸物 ホツキ青味
		豚肉	1000	120	140	281		+	-	-	3190	
		食パン	1000	24	70	1	53.5	±	±	-	2490	
		玉葱	1000	12	17	1	80	±	+	++	410	
		人参	1000	12	13	4	74	++	++	+++	390	
		馬鈴薯	1000	15	15	1	192	+	+	+	860	
		鮭	1000	50	261	31		+	+	±	1360	
		ホツキ	1000	30	181	2		+	+	+	760	
	計		279	732	359	448.5				10160		
合	計		505	1499	5095	1070				17275		

期夕ノ 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	切干大根、馬鈴薯の煮附	油揚	200	7.5	42.2	44	5.4	-	-	-	604	油揚を織切として味 噌汁を作り下し際に モヤシを入れる。 干大根はよく洗ひ馬 鈴薯と共に煮て醬油 砂糖にて味附をな す。
		モヤシ	100		3	0.1	1.3				19	
		味噌	300	5	37	13.4	50.1	-	-	-	486	
		切干大根	100	6	7.2	1.2	46				229	
		馬鈴薯	900	1.3	18	0.2	15.6	+	+	+	711	
			計		1600	19.8	107.4	58.9	118.4			
晝	かぼちやのごまみそ和へ	かぼちや	1000	3	17.7	4.4	132				600	かぼちやは3角位 に切り煮て酢、鹽、 砂糖で味附する。 ごぼうは3角位の長 方形に切て油いため して置いて、酢味を つける。 ごまをいり、よくす り、味噌を入れ、か ぼちや、ごぼうの煮 汁を入れて調味し、 不足分は新しく加へ て酢みそを作りて、 これを二ツ盛つた上 にかける。 にんどうは前に水に 浸しておいて煮て砂 糖、鹽で調味する。
		ごぼう	300	1.5	7.5	0.5	43.5	++	++	++	273	
		みそ	300	5	18.9	6.7	25	-	-	-	243	
		油	20	3		20		-	-	-	180	
		にんどう	150	7	47.9	2.5	103.2	+	+	+	642	
		ごま	160	4.7								
			計		1870	24.2	92	34.1	303.7			
夕	鮭のホワイトソース煮	鮭	1000	33	129	85.5					1330	鮭は切身とし、鹽、胡椒を 振り蒸す。 バターでメリケン粉をいため 牛乳、水で適量にのほして ホワイトソースを作る。鹽、 胡椒にて味附す。この附合 せとして、人参の織切にし て油いためたものと、蒸 蕎麥を軽くゆで、油いため して、鹽、胡椒にて味附し たものをつける。 切干大根は水に浸して柔か くなつたら、残りの油でい ため、自然薯と一緒に煮て 醬油で味附する。
		牛乳	600	9	17.4	18.6	24.4	+++	++	+	348	
		バター	50	12	0.4	43.3		++	+	±	404	
		メリケン粉	100	2.5	14.8	1.2	74.3		+	-	376	
		切干大根	100	6	7.2	1.2	46				229	
		自然薯	700	14	34.3	0.4	149.1				756	
		菠薐草	200	6	4.4	0.7	4.8	++	+++	++	44	
		人参	100	0.5	1.1	0.3	4.5	++	++	++	26	
	油	35	4.8		35				315			
	計		2885	87.8	207.4	188.2	303.1			3818		
合	計		131.8	4068	281.2	725.4				7809		

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	
朝	裙帯菜の呉汁	裙帯菜	1000	5	11.6	0.3	37.8				205	裙帯菜を良く洗ひて砂を除去し置き適宜に切りおく。 大豆は一日前に水に浸し置き軟になりたるものを摺鉢にてすり、裙帯菜の味噌汁が出来上り火より下ろす前に大豆の摺り置きたるを加へ一寸煮立て、下ろす。 香り良く栄養価も大なりと認む。	
		大豆	300	1.5	104.1	54	83.1	+	卅		1269		
		味噌	400	6.5	61.6	22.6	45.6				660		
		香物											
計			13	177.3	76.9	166.5	1	3	0	2134			
晝	大根、カレーの煮附	大根	1000	8.4	7		37	±	±	卅	180	大根は汚れてゐる部分の皮のみ去り、面取りになし暫く水煮して砂糖、醤油にて煮込み、別にカレーは鱗を落し、頭、腹臓を除き適宜に切り始つから砂糖、醤油にて煮込み、深皿に大根と共に盛合せ、更に馬鈴薯の鹽茹でしたるものをも共に盛合せて供す。	
		カレー	1500	30	328.5	10.5			+		1440		
		砂糖	100	4			100				410		
		醤油	100	3	7.8		5				520		
		香物											
		馬鈴薯	500	3	7.5	5	96	+	+	+	430		
計			48.4	350.8	15.5	238	2	3	4	2980			
夕	さつまい汁	馬肉	1000	40	245	7					1070	馬肉は適宜の大いさに切り、馬鈴薯は薄く皮を剥き適宜の大いさに切り、大根、人参、こんにやく、玉葱、牛蒡等の適宜に切りたるものうち玉葱のみ除いて他全部水煮をなし軟くなりたる時、味噌及葱を加へ一沸して火より下ろし熱いうちに供す。 (さつまい汁の材料は豚にてもよろしきも當地は馬肉より非常に高價也)	
		馬鈴薯	1000	6	15	10	192	+	+	+	860		
		大根	500	4.2	3.5		1.65	±	±	卅	90		
		人参	100	1	1.3	0.4	7.4	++	++	卅	39		
		玉葱	500	5	8.5	0.5	40				205		
		牛蒡	300	2.5	7.4	0.3	66.9	++	++	++	306		
		こんにやく	500	8			15.5				65		
		味噌(白)	250	4.5	34	7	62				460		
		同(赤)甘	250	4.5	26.8	15	48				445		
		香物											
計			29.7	335.5	40.2	433.5	6	6	9	2740			
合	計		91.1	863.1	132.6	838	9	12	13	7854			

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
朝	321、 お多福豆の味噌汁	味噌	1000	18	154	59	114	-	-	-	1650	1. キャベツ味噌汁 2. お多福豆甘煮 3. 蒟蒻草のお浸し
		キャベツ	1000	15	25	3	46	++	+	卅	320	
		お多福豆	1000	25	204	11	532	++	卅	-	3120	
		蒟蒻草	1000	15	23	3	17	卅	卅	卅	190	
計			73	406	75	709				5180		
晝	321、 卵の海苔巻	玉葱	500	6	8.5	0.5	40	±	+	++	205	1. 玉葱、人参、リンゴをホワイトソースで煮ること。 2. 鮭の鹽、胡椒したるものをあられに切り、パン粉をまぶして揚げて、皿に盛り進める。 3. 卵を薄焼きにして蒟蒻草を入れて海苔巻きとす。
		人参	500	10	3.9	2	37	++	++	卅	195	
		リンゴ	500	9	1.5		44.5	+	++	++	190	
		牛乳	500	8	17.5	19	24.5	卅	++	+	350	
		バター	500	120	4	18.5	2.5	++	+	±	3920	
		鮭	500	48	180.5	15.5		+	+	+	680	
卵	500	35	66	53.5	9	++	卅	?	805			
海苔	500	40	15	6.5	197.5	++	++	?	1485			
計			276	296.9	515.5	355				7830		
夕	31、 馬鈴薯(白)の味噌汁	卵	1000	70	132	107	18	++	卅	?	1610	1. 蒟蒻草を細かに切りて味をつけ、卵を焼きて細切りとして上に掛けて進める。 2. 挽肉にパン粉を入れて卵を割り入れ、其の肉に煤で卵を中に入れて蒸し出来上りてより輪切りして進める。 3. 馬鈴薯ダングォ汁を燻でたるいもをつぶし片栗粉を二分の一に入れて食す。 4. 蟹のサラダを作り出す。
		蒟蒻草	1000	12	23	3	17	卅	卅	卅	190	
		豚肉	1000	120	140	281		+	-	-	3190	
		馬鈴薯	1000	15	15	1	192	-	-	-	860	
		蟹	1000	50	158	8	20	-	-	-	800	
計			267	468	400	247				6650		
合	計		616	1170.9	990.5	811				19660		

朝夕ノ 類別	料理名	食品名	重量 (g)	價格 (円)	養 養 素			熱 量	調 理 法		
					蛋白質	脂肪	含水 炭素			A	B
朝	味噌汁	大 根	500	4.2	3.5		18.5	± ± 卅	90	大根、馬鈴薯をうすく銀杏切りとし味噌汁をつくり火より下す。前に酒粕を加へて一沸して下す。	
		馬鈴薯	1000	6	15	10	192	+ + +	860		
		酒 粕	500	6	79.5	7.7	119.9				890
		味 噌	400	6.5	61.6	22.6	45.6				660
		香 物									
食	計			22.7	159.6	31.3	376	2 2 4	2500		
晝	章魚、野菜の天婦羅	章 魚	500	20	82	1.5				350	章魚を適宜に切り、馬鈴薯、玉葱の賽の目切りとを混ぜ合せメリケン粉の水とき醤油又は鹽少量を加へた衣をつくり章魚、馬鈴薯、玉葱を適宜に混ぜてサジにてすくひ上げ油にてあげる。大根卸しの甘酢を附合はせとす。
		馬鈴薯	1000	6	15	10	192	+ + +	860		
		玉 葱	300	4	5	0.3	24	± + 卅	123		
		メリケン粉	200	2	21.8	2.2	142			692	
		胡 麻 油	70	4.5		70				651	
		大根卸	適宜					± ± 卅			
食	計			36.5	113.8	12	358	3 3 6	2576		
夕	鹽焼、野菜煮しめ	鹽 鮭	1000	30	261	31		+		1360	昆布の砂を去り白湯にて暫くゆで、馬鈴薯の大型切り、人参のこまづめ切り又油揚げの適當に切った物と共に醤油、砂糖にて煮込む。鹽鮭の焼物。
		馬鈴薯	500	3	7.5	5	96	+ + +	430		
		人 参	100	1	1.3	0.4	7.4	卅 卅 卅		39	
		油 揚	400	10	88	74.8	2			1064	
		昆 布	100	1	6.6	0.9	43.7			215	
食	計			45	364.4	112.1	167.1	4 3 4	3108		
合	計			104.2	637.8	155.4	901.1	9 8 14	8184		

昭和十年十一月十五日印刷
昭和十年十一月二十日發行

(非賣品)

製複許不

北海道廳學務課編纂

發行者 北海道聯合教育會

右代表 大前正雄

印刷者 大日本法令出版株式會社

右代表 田中喜重郎

發行所

北海道聯合教育會

61
456



終