

主な料理・食品の「つ(SV)」早見表

料理区分「つ(SV)」

料理区分別	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
主食	ごはん 	ごはん(軽く1杯)	1	—	—	—	—
		おにぎり(1個)	1	—	—	—	—
		ごはん(普通盛り1杯)	1.5	—	—	—	—
		ごはん(大盛り1杯)	2	—	—	—	—
		すし(にぎりなら8個)	★ 2	—	2	—	—
		親子丼	★ 2	1	2	—	—
		チャーハン	★ 2	1	2	—	—
		カレーライス	★ 2	2	2	—	—
	パン類 	食パン(6枚切り)1枚	1	—	—	—	—
		調理パン	1	—	—	—	—
		ピザトースト	★ 1	—	—	4	—
		ハンバーガー	★ 1	—	2	—	—
		ミックスサンドイッチ	★ 1	1	1	1	—
	めん類 	ラーメン	2	—	—	—	—
		もりそば	2	—	—	—	—
		スパゲッティ(ナポリタン)	★ 2	1	—	—	—
		焼そば	★ 1	2	1	—	—
	その他 穀物食品	たこ焼き(8個)	★ 1	—	1	—	—
		お好み焼き	★ 1	1	3	—	—

※★は、主食、副菜、主菜等と一緒にとれる料理です。
使用する主材料の割合によって「つ(SV)」数は異なります。

料理区分別		料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
副菜	 緑黄色野菜	冷やしトマト	—	1	—	—	—
		ほうれん草のおひたし	—	1	—	—	—
		ゆでブロッコリーのサラダ	—	1	—	—	—
		かぼちゃの煮物	—	1	—	—	—
	野菜料理    淡色野菜	根菜の汁(具だくさんの汁)	—	1	—	—	—
		きゅうりとわかめの酢の物	—	1	—	—	—
		きんぴらごぼう	—	1	—	—	—
		コーンスープ	—	1	—	—	—
		野菜の煮しめ	—	2	—	—	—
		もやしにら炒め	—	1	—	—	—
		なすのしぎやき	—	2	—	—	—
		野菜の天ぷら	—	1	—	—	—
	大豆以外の豆類	うずら豆の含め煮	—	1	—	—	—
	きのこ類	きのこのバター炒め	—	1	—	—	—
	いも料理 	里芋の煮物	—	2	—	—	—
		ポテトサラダ	—	1	—	—	—
		コロッケ	—	2	—	—	—
	海藻料理 	海藻とツナのサラダ	—	1	—	—	—
		ひじきの煮物	—	1	—	—	—


料理区分別	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
主菜	肉料理	ウィンナーのソティ(2~3本)	—	—	1	—	—
		焼きとり(2本)	—	—	2	—	—
		ロールキャベツ(2個) ★	—	3	1	—	—
		鶏肉のから揚げ(3~4個)	—	—	3	—	—
		ギョーザ(6個) ★	—	1	2	—	—
		豚肉のしょうが焼き(3枚)	—	—	3	—	—
		肉じゃが ★	—	3	1	—	—
		クリームシチュー ★	—	3	2	1	—
		ビーフステーキ	—	—	5	—	—
		ハンバーグ ★	—	1	3	—	—
		すき焼き ★	—	2	4	—	—
	魚料理	刺身(6切程度)	—	—	2	—	—
		干物	—	—	2	—	—
		魚のムニエル	—	—	3	—	—
		煮魚	—	—	2	—	—
		さんまの塩焼き	—	—	2	—	—
		魚の照り焼き	—	—	2	—	—
		魚のフライ	—	—	2	—	—
		天ぷら(盛り合わせ) ★	—	1	2	—	—

※★は、主食、副菜、主菜等と一緒にとれる料理です。
使用する主材料の割合によって「つ(SV)」数は異なります。

料理区分「つ(SV)」

料理区分別	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
主菜	卵料理 	茶碗蒸し	—	—	1	—
		目玉焼き(卵1個)	—	—	1	—
		卵焼き(卵2個)	—	—	2	—
	大豆料理 	冷やっこ	—	—	1	—
		納豆(1パック)	—	—	1	—
		がんもどきの煮物 ★	—	1	2	—
		麻婆豆腐	—	—	2	—

料理区分「つ(SV)」

料理区分別	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
牛乳・乳製品 	ヨーグルト(1パック)	—	—	—	1	—
	プロセスチーズ(スライスチーズ)1枚	—	—	—	1	—
	牛乳(200ml)	—	—	—	2	—

料理区分「つ(SV)」

料理区分別	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
果物 	みかん(1個)	—	—	—	—	1
	りんご(半分)	—	—	—	—	1
	なし(半分)	—	—	—	—	1
	ぶどう(半房)	—	—	—	—	1
	かき(1個)	—	—	—	—	1