鶏肉	豚肉	ひき肉	麺	一皿	鍋	レトルト・冷凍	副菜
親子丼	生姜焼き	ピーマンの肉詰め	そうめん	豚丼	水炊き	中華丼	もやしナムル
唐揚げ	豚丼	そぼろ丼	うどん	親子丼	味噌	カレー	タコきゅうり
甘辛炒め	甘辛炒め	大根あんかけ	そば	牛丼	鶏ガラ	お好み焼き	胡麻和え
さっぱり煮	味噌炒め	ジャガイモ煮	ラーメン	中華丼	豆乳	グラタン	人参シリシリ
ハーブソルト焼き	回鍋肉	ハンバーグ	つけ麺	カレー	トマト	ドリア	卵やき
マヨ焼き	青椒肉絲	餃子		ハヤシライス			納豆
味噌炒め	しゃぶしゃぶ	春巻き		シチュー			ブロッコリーおかか和え
トマト煮	ピカタ	麻婆		タコライス			漬物
ポン酢炒め	チヂミ	ガパオライス		オムライス			ひじき
棒棒鶏	豚バラ大根			たこ焼き			切り干し大根
チキンライス	肉じゃが			チヂミ			
筑前煮	ポークケチャップ			お好み焼き			
とり蓮根	豆苗と卵炒め						
照り焼き	チンゲンサイの中華炒め						
	角煮						