

【こんぶネット】朝食についてのアンケート報告書

■ 報告書作成日 2009年8月15日



株式会社 HER STORY(ハー・ストーリー)
〒733-0834 広島市西区草津新町2丁目15-17
TEL(082)501-0456 FAX(082)501-0457
E-mail office@herstory.co.jp
URL <http://www.herstory.co.jp>

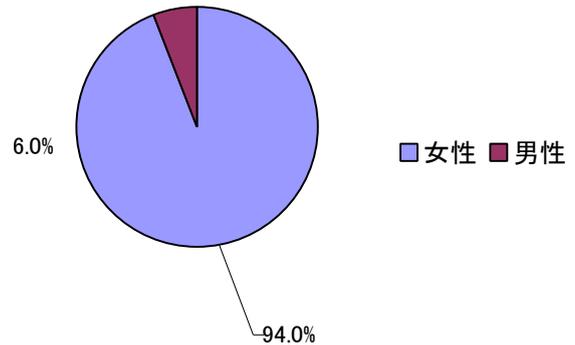
■属性

【有効回答】
【アンケート実施日程】

5,003人
2009年07月02日～2009年07月18日

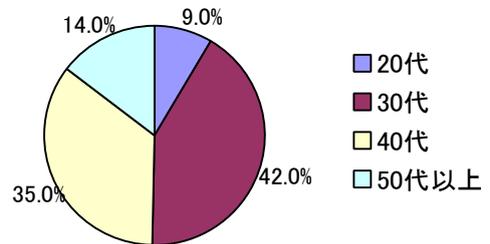
【性別】

| 性別 | 人数 | 割合 |
|----|--------|--------|
| 女性 | 4,710人 | 94.1% |
| 男性 | 293人 | 5.9% |
| 合計 | 5,003人 | 100.0% |



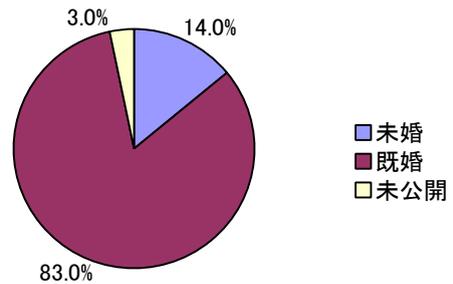
【年代】

| 年代 | 人数 | 割合 |
|-------|--------|--------|
| 20代 | 426人 | 8.5% |
| 30代 | 2,091人 | 41.8% |
| 40代 | 1,755人 | 35.1% |
| 50代以上 | 731人 | 14.6% |
| 合計 | 5,003人 | 100.0% |



【未既婚】

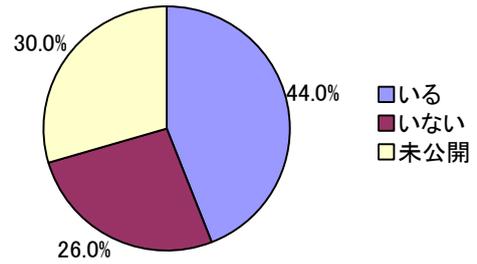
| 未既婚 | 人数 | 割合 |
|-----|--------|--------|
| 未婚 | 703人 | 14.1% |
| 既婚 | 4,137人 | 82.7% |
| 未公開 | 163人 | 3.3% |
| 合計 | 5,003人 | 100.0% |



■属性

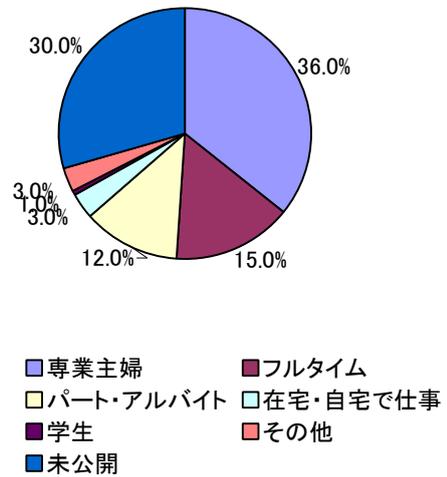
【子供の有無】

| 有無 | 人数 | 割合 |
|-----|--------|--------|
| いる | 2,204人 | 44.1% |
| いない | 1,323人 | 26.4% |
| 未公開 | 1,476人 | 29.5% |
| 合計 | 5,003人 | 100.0% |



【勤務形態】

| 勤務形態 | 人数 | 割合 |
|-----------|--------|--------|
| 専業主婦 | 1,789人 | 35.8% |
| フルタイム | 767人 | 15.3% |
| パート・アルバイト | 622人 | 12.4% |
| 在宅・自宅で仕事 | 166人 | 3.3% |
| 学生 | 29人 | 0.6% |
| その他 | 154人 | 3.1% |
| 未公開 | 1,476人 | 29.5% |
| 合計 | 5,003人 | 100.0% |



【都道府県】

| 地域 | 県名 | 人数 | 比率 |
|--------------|------|---------------|---------------|
| 北海道 | | 239人 | 4.8% |
| | 北海道 | 239 | 4.8% |
| 東北 | | 175人 | 3.5% |
| | 青森県 | 23 | 0.5% |
| | 岩手県 | 25 | 0.5% |
| | 宮城県 | 58 | 1.2% |
| | 福島県 | 32 | 0.6% |
| | 秋田県 | 17 | 0.3% |
| | 山形県 | 20 | 0.4% |
| 関東 | | 2,069人 | 41.4% |
| | 茨城県 | 65 | 1.3% |
| | 栃木県 | 46 | 0.9% |
| | 群馬県 | 36 | 0.7% |
| | 埼玉県 | 320 | 6.4% |
| | 千葉県 | 303 | 6.1% |
| | 東京都 | 774 | 15.5% |
| | 神奈川県 | 525 | 10.5% |
| 中部 | | 694人 | 13.9% |
| | 新潟県 | 45 | 0.9% |
| | 福井県 | 19 | 0.4% |
| | 山梨県 | 8 | 0.2% |
| | 長野県 | 47 | 0.9% |
| | 岐阜県 | 59 | 1.2% |
| | 静岡県 | 116 | 2.3% |
| | 愛知県 | 310 | 6.2% |
| | 三重県 | 47 | 0.9% |
| | 富山県 | 23 | 0.5% |
| | 石川県 | 20 | 0.4% |
| 関西 | | 909人 | 18.2% |
| | 滋賀県 | 34 | 0.7% |
| | 京都府 | 96 | 1.9% |
| | 大阪府 | 438 | 8.8% |
| | 兵庫県 | 257 | 5.1% |
| | 奈良県 | 54 | 1.1% |
| | 和歌山県 | 30 | 0.6% |
| 中国 | | 469人 | 9.4% |
| | 鳥取県 | 13 | 0.3% |
| | 島根県 | 19 | 0.4% |
| | 岡山県 | 93 | 1.9% |
| | 広島県 | 287 | 5.7% |
| | 山口県 | 57 | 1.1% |
| 四国 | | 102人 | 2.0% |
| | 徳島県 | 17 | 0.3% |
| | 香川県 | 32 | 0.6% |
| | 愛媛県 | 38 | 0.8% |
| | 高知県 | 15 | 0.3% |
| 九州・沖縄 | | 346人 | 6.9% |
| | 福岡県 | 196 | 3.9% |
| | 佐賀県 | 11 | 0.2% |
| | 長崎県 | 22 | 0.4% |
| | 熊本県 | 33 | 0.7% |
| | 鹿児島県 | 25 | 0.5% |
| | 大分県 | 27 | 0.5% |
| | 宮崎県 | 17 | 0.3% |
| | 沖縄県 | 15 | 0.3% |
| 総計 | | 5,003人 | 100.0% |

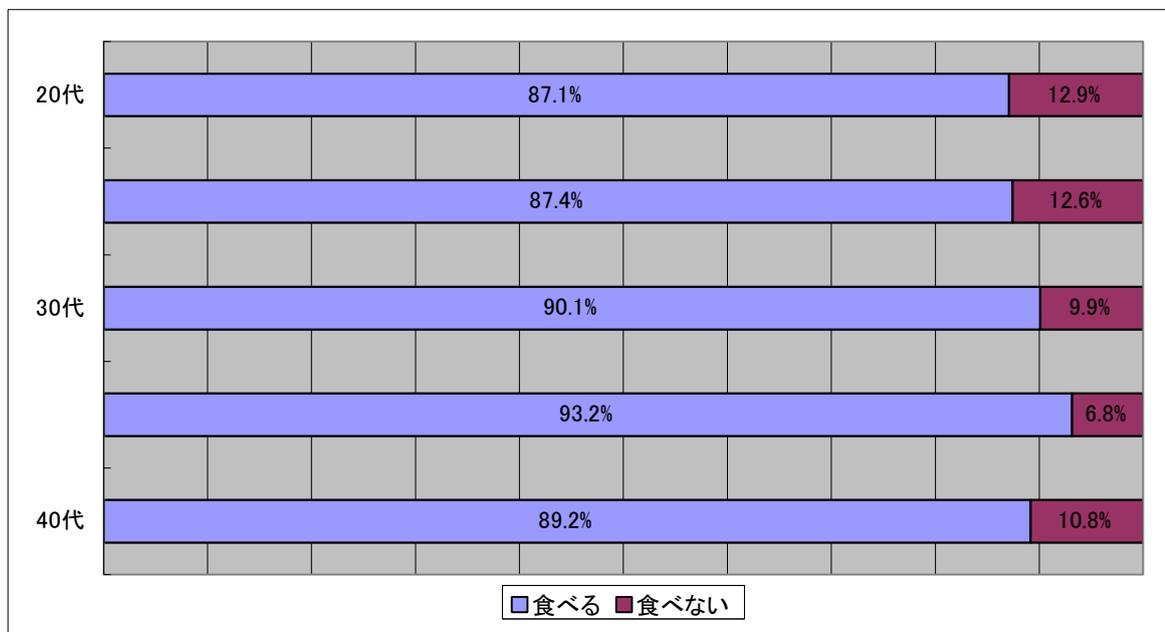
Q1あなたのご家庭で毎日朝食を食べるのはどなたですか？

【複数回答】

| 年代 | 20代 | 回答率 | 30代 | 回答率 | 40代 | 回答率 | 50代以上 | 回答率 | 全体 | 回答率 |
|----------------|------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 自分 | 371人 | 87.1% | 1,828人 | 87.4% | 1,581人 | 90.1% | 681人 | 93.2% | 4,461人 | 89.2% |
| 配偶者 (パートナー) | 204人 | 47.9% | 1,282人 | 61.3% | 1,201人 | 68.4% | 529人 | 72.4% | 3,216人 | 64.3% |
| 子ども | 146人 | 34.3% | 1,260人 | 60.3% | 1,196人 | 68.1% | 357人 | 48.8% | 2,959人 | 59.1% |
| 父(義父) | 72人 | 16.9% | 222人 | 10.6% | 157人 | 8.9% | 25人 | 3.4% | 476人 | 9.5% |
| 母(義母) | 83人 | 19.5% | 266人 | 12.7% | 221人 | 12.6% | 76人 | 10.4% | 646人 | 12.9% |
| 兄弟姉妹 | 44人 | 10.3% | 64人 | 3.1% | 22人 | 1.3% | 6人 | 0.8% | 136人 | 2.7% |
| その他 | 19人 | 4.5% | 55人 | 2.6% | 28人 | 1.6% | 27人 | 3.7% | 129人 | 2.6% |
| N数 | 426人 | | 2,091人 | | 1,755人 | | 731人 | | 5,003人 | |

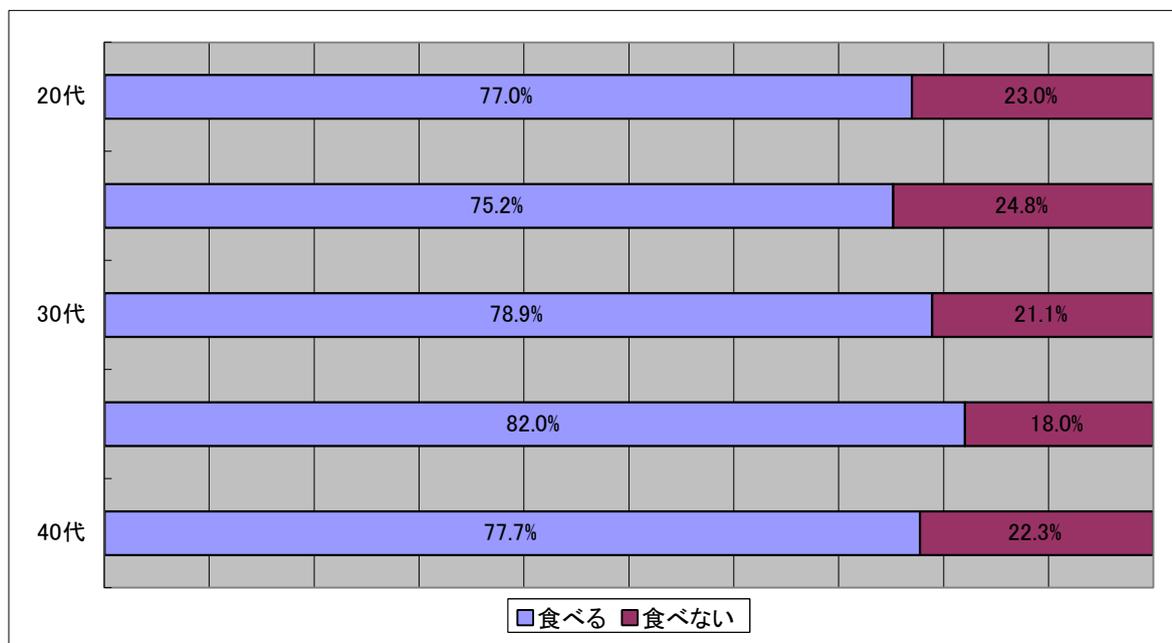
自分

| 年代 | 20代 | 回答率 | 30代 | 回答率 | 40代 | 回答率 | 50代以上 | 回答率 | 全体 | 回答率 |
|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 食べる | 371人 | 87.1% | 1,828人 | 87.4% | 1,581人 | 90.1% | 681人 | 93.2% | 4,461人 | 89.2% |
| 食べない | 55人 | 12.9% | 263人 | 12.6% | 174人 | 9.9% | 50人 | 6.8% | 542人 | 10.8% |
| N数 | 426人 | 100.0% | 2,091人 | 100.0% | 1,755人 | 100.0% | 731人 | 100.0% | 5,003人 | 100.0% |



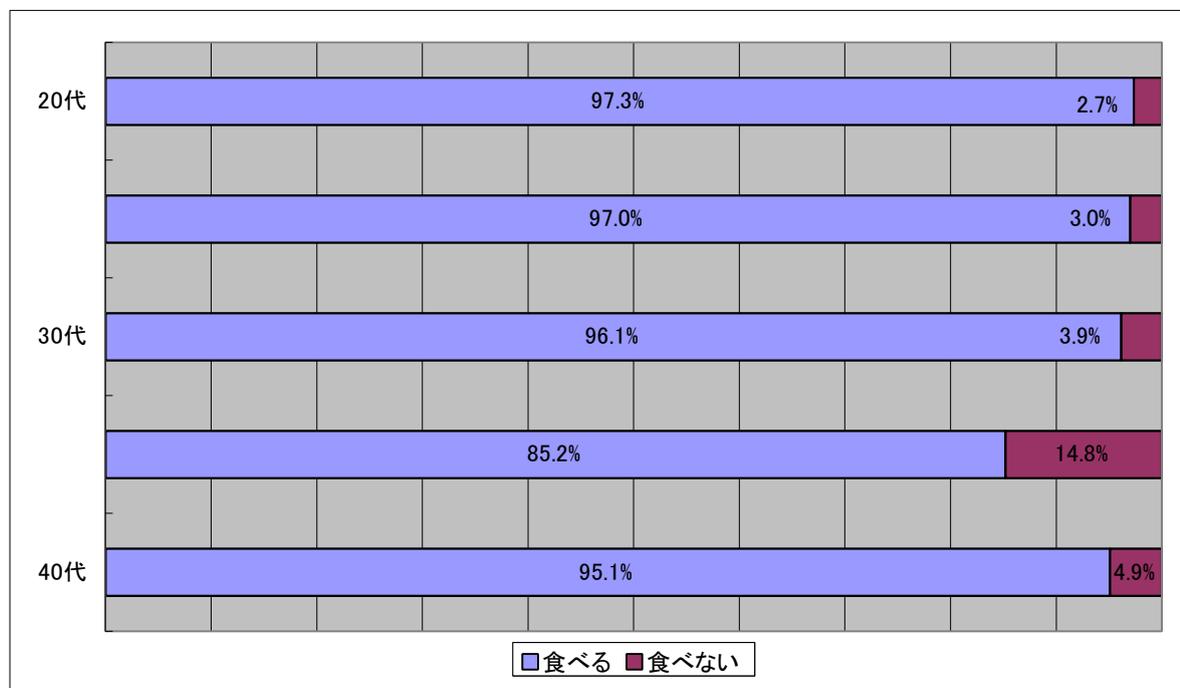
配偶者(パートナー)

| 年代 | 20代 | 回答率 | 30代 | 回答率 | 40代 | 回答率 | 50代以上 | 回答率 | 全体 | 回答率 |
|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 食べる | 204人 | 77.0% | 1,282人 | 75.2% | 1,201人 | 78.9% | 529人 | 82.0% | 3,216人 | 77.7% |
| 食べない | 61人 | 23.0% | 423人 | 24.8% | 321人 | 21.1% | 116人 | 18.0% | 921人 | 22.3% |
| N数 | 265人 | 100.0% | 1,705人 | 100.0% | 1,522人 | 100.0% | 645人 | 100.0% | 4,137人 | 100.0% |



子ども

| 年代 | 20代 | 回答率 | 30代 | 回答率 | 40代 | 回答率 | 50代以上 | 回答率 | 全体 | 回答率 |
|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 食べる | 146人 | 97.3% | 1,260人 | 97.0% | 1,196人 | 96.1% | 357人 | 85.2% | 2,959人 | 95.1% |
| 食べない | 4人 | 2.7% | 39人 | 3.0% | 48人 | 3.9% | 62人 | 14.8% | 153人 | 4.9% |
| N数 | 150人 | 100.0% | 1,299人 | 100.0% | 1,244人 | 100.0% | 419人 | 100.0% | 3,112人 | 100.0% |



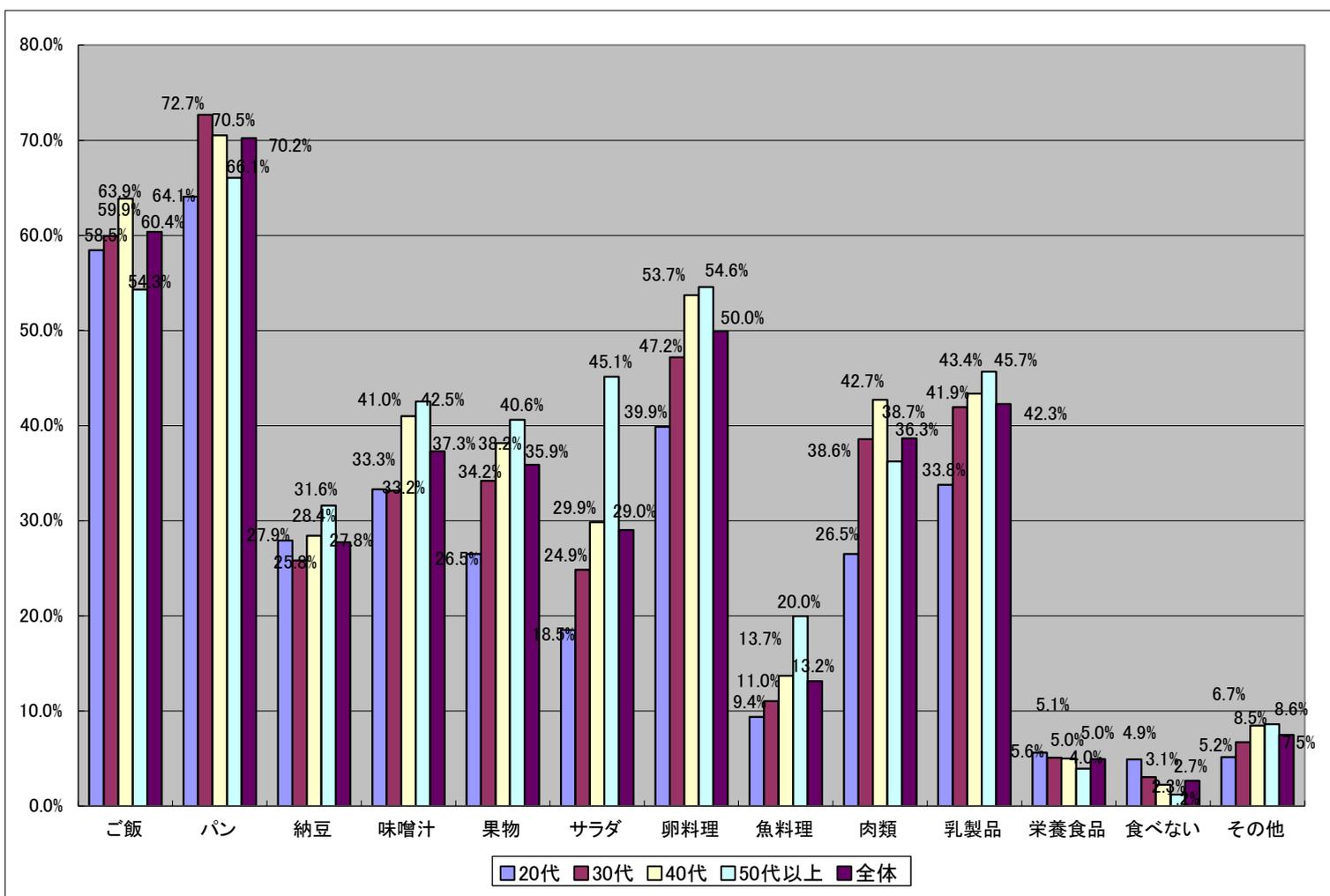
その他

| 回答 | 人数 |
|-----------------------|------|
| 食べない | 64人 |
| その他 | 49人 |
| 孫 | 12人 |
| 祖母 | 3人 |
| 甥・姪 | 3人 |
| 祖父 | 3人 |
| 同居人 | 2人 |
| 孫、嫁 | 2人 |
| 祖父母 | 2人 |
| 彼 | 2人 |
| 父 | 1人 |
| 伯母 | 1人 |
| 孫 叔母 | 1人 |
| 叔父 | 1人 |
| 子供の配偶者、孫 | 1人 |
| 義姉 姪 | 1人 |
| 犬達、ペットのワンコ・リクガメ・カメレオン | 2人 |
| 無回答 | 16人 |
| 合計 | 129人 |

Q2朝食には主に何を食べますか？ご家庭でよく朝食に出るものをすべてお選びください。

【複数回答】

| 年代 | ご飯 | パン | 納豆 | 味噌汁 | 果物 | サラダ | 卵料理 | 魚料理 | 肉類 | 乳製品 | 栄養食品 | 食べない | その他 | N数 | 回答率 |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|------|------|------|--------|--------|
| 20代 | 249人 | 273人 | 119人 | 142人 | 113人 | 79人 | 170人 | 40人 | 113人 | 144人 | 24人 | 21人 | 22人 | 426人 | 8.5% |
| | 58.5% | 64.1% | 27.9% | 33.3% | 26.5% | 18.5% | 39.9% | 9.4% | 26.5% | 33.8% | 5.6% | 4.9% | 5.2% | | |
| 30代 | 1,253人 | 1,520人 | 540人 | 694人 | 715人 | 520人 | 987人 | 231人 | 807人 | 877人 | 107人 | 64人 | 141人 | 2,091人 | 41.8% |
| | 59.9% | 72.7% | 25.8% | 33.2% | 34.2% | 24.9% | 47.2% | 11.0% | 38.6% | 41.9% | 5.1% | 3.1% | 6.7% | | |
| 40代 | 1,121人 | 1,238人 | 499人 | 720人 | 670人 | 524人 | 943人 | 241人 | 750人 | 761人 | 88人 | 40人 | 149人 | 1,755人 | 35.1% |
| | 63.9% | 70.5% | 28.4% | 41.0% | 38.2% | 29.9% | 53.7% | 13.7% | 42.7% | 43.4% | 5.0% | 2.3% | 8.5% | | |
| 50代以上 | 397人 | 483人 | 231人 | 311人 | 297人 | 330人 | 399人 | 146人 | 265人 | 334人 | 29人 | 9人 | 63人 | 731人 | 14.6% |
| | 54.3% | 66.1% | 31.6% | 42.5% | 40.6% | 45.1% | 54.6% | 20.0% | 36.3% | 45.7% | 4.0% | 1.2% | 8.6% | | |
| 合計 | 3,020人 | 3,514人 | 1,389人 | 1,867人 | 1,795人 | 1,453人 | 2,499人 | 658人 | 1,935人 | 2,116人 | 248人 | 134人 | 375人 | 5,003人 | 100.0% |
| | 60.4% | 70.2% | 27.8% | 37.3% | 35.9% | 29.0% | 50.0% | 13.2% | 38.7% | 42.3% | 5.0% | 2.7% | 7.5% | | |



その他

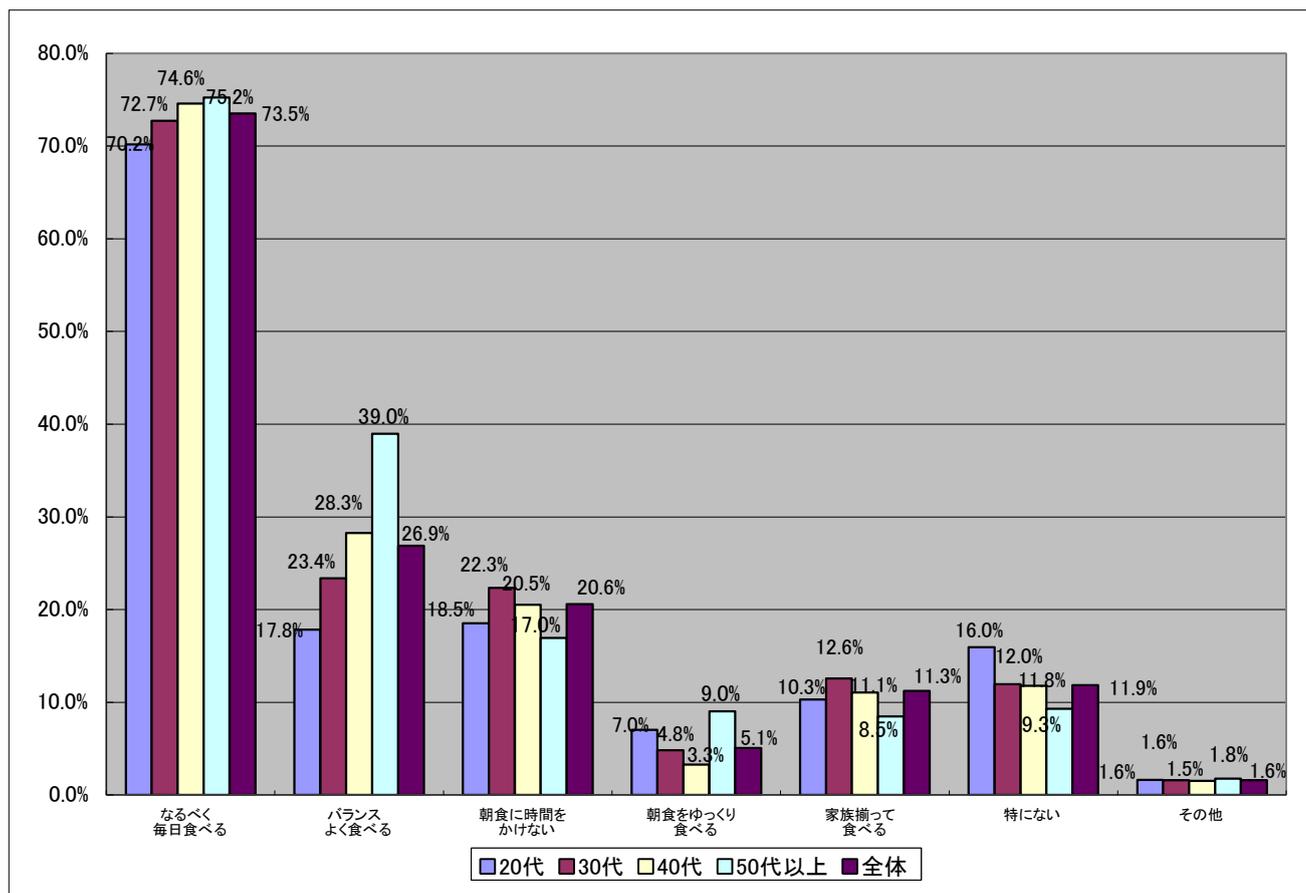
| 回答 | 人数 | 回答 | 人数 |
|------------|-----|------------------|------|
| シリアル | 49人 | こんぶ | 2人 |
| 漬物 | 36人 | とろろ | 2人 |
| ヨーグルト | 25人 | パスタ | 2人 |
| 野菜ジュース | 25人 | プロテインドリンク | 2人 |
| スープなど汁物 | 23人 | ヤクルト | 2人 |
| のり | 20人 | 海藻類 | 2人 |
| コーンフレーク | 14人 | 梅醤番茶 | 2人 |
| 麺類 | 14人 | おから | 1人 |
| コーヒー | 13人 | おしんこ | 1人 |
| 煮物 | 12人 | おひたし | 1人 |
| お菓子 | 8人 | お好み焼き | 1人 |
| 佃煮 | 8人 | お茶漬け | 1人 |
| バナナ | 7人 | グレープフルーツ | 1人 |
| ふりかけ | 7人 | たらこ | 1人 |
| 青汁 | 6人 | チーズ | 1人 |
| 豆乳 | 6人 | ドーナツ | 1人 |
| カレー | 5人 | ドライフルーツ | 1人 |
| 豆腐料理 | 5人 | ハッシュドポテト | 1人 |
| 野菜・果物ジュース | 5人 | フライ、コロッケ | 1人 |
| お弁当の残りのおかず | 4人 | ポタージュ | 1人 |
| お餅 | 4人 | ポテト | 1人 |
| かまぼこ | 4人 | りんご | 1人 |
| ジュース | 4人 | りんご酢の水割り | 1人 |
| ラーメン | 4人 | 一夜漬け | 1人 |
| 牛乳 | 4人 | 栄養ドリンク | 1人 |
| 野菜スープ | 4人 | 菓子パン | 1人 |
| おかゆ | 3人 | 缶詰などの加工品やスーパーの惣菜 | 1人 |
| ふりかけ | 3人 | 蕎麦 | 1人 |
| めかぶ | 3人 | 紅茶 | 1人 |
| 塩昆布 | 3人 | 高カロリーのチョコレート | 1人 |
| 甘いもの | 3人 | 高野豆腐 | 1人 |
| 焼き海苔 | 3人 | 昆布 | 1人 |
| 明太子 | 3人 | 昆布入り干し椎茸スープ | 1人 |
| おにぎり | 2人 | 水 | 1人 |
| お茶 | 2人 | 生卵 | 1人 |
| カフェオーレ | 2人 | 豆乳バナナ | 1人 |
| ケーキ | 2人 | 肉まん | 1人 |
| 小魚類 | 2人 | 腸キレイ焙煎食 | 1人 |
| こんにゃく | 2人 | | |
| | | 合計 | 394人 |

Q3朝食について、あなたが心がけている事がありますか？

【複数回答】

| 年代 | なるべく毎日食べる | バランスよく食べる | 朝食に時間をかけない | 朝食をゆっくり食べる | 家族揃って食べる | 特にない | その他 | N数 | 回答率 |
|-------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------|--------|
| 20代 | 299人 70.2% | 76人 17.8% | 79人 18.5% | 30人 7.0% | 44人 10.3% | 68人 16.0% | 7人 1.6% | 426人 | 8.5% |
| 30代 | 1,521人 72.7% | 489人 23.4% | 467人 22.3% | 101人 4.8% | 263人 12.6% | 250人 12.0% | 34人 1.6% | 2,091人 | 41.8% |
| 40代 | 1,309人 74.6% | 496人 28.3% | 360人 20.5% | 58人 3.3% | 194人 11.1% | 207人 11.8% | 27人 1.5% | 1,755人 | 35.1% |
| 50代以上 | 550人 75.2% | 285人 39.0% | 124人 17.0% | 66人 9.0% | 62人 8.5% | 68人 9.3% | 13人 1.8% | 731人 | 14.6% |
| 合計 | 3,679人 73.5% | 1,346人 26.9% | 1,030人 20.6% | 255人 5.1% | 563人 11.3% | 593人 11.9% | 81人 1.6% | 5,003人 | 100.0% |

年代別クロス集計グラフ



その他

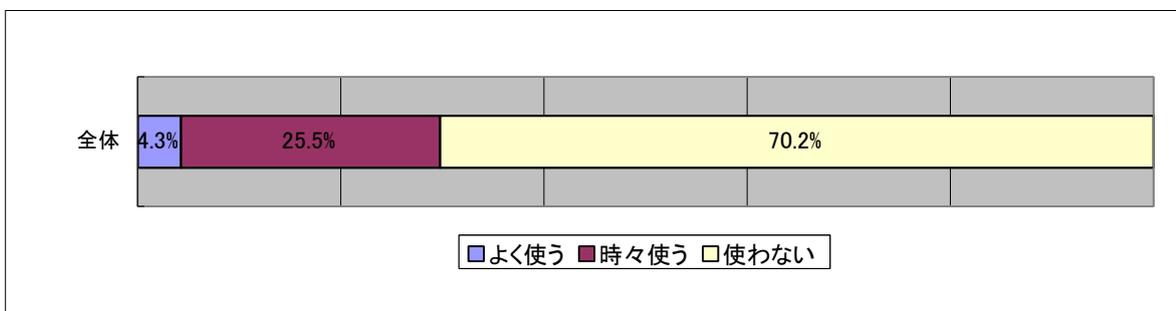
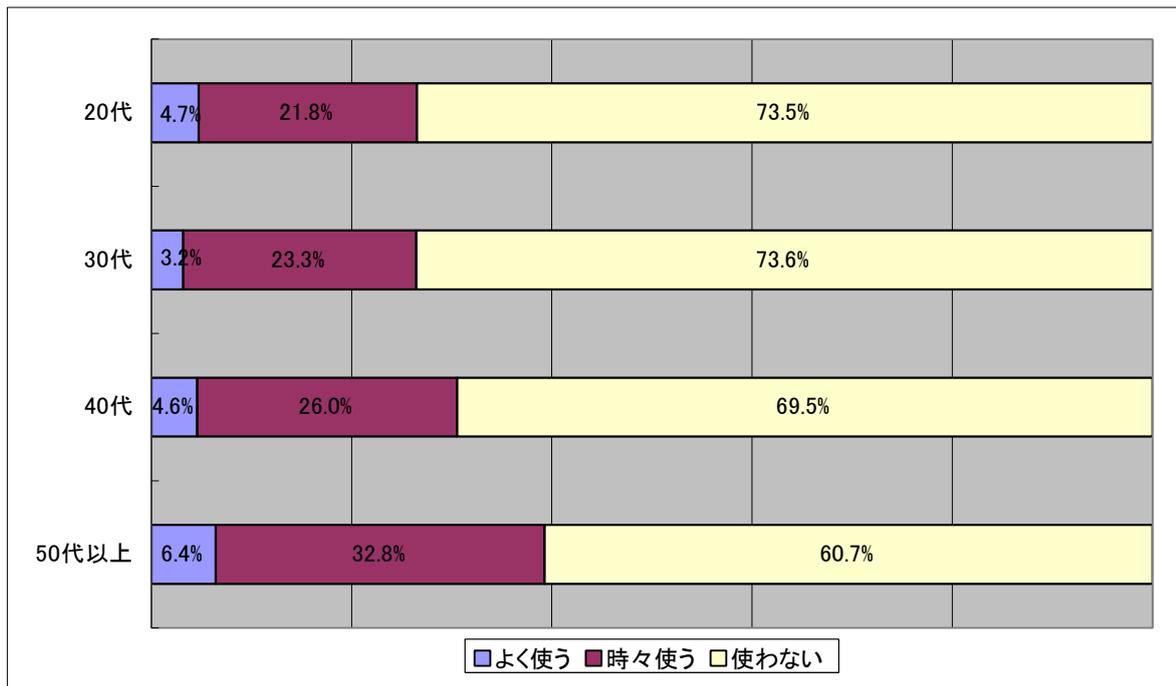
| 回答 | 人数 |
|-------------------------------------|-----|
| 食べない | 10人 |
| 食べやすいメニューにする | 5人 |
| 必ず食べる | 5人 |
| 果物を必ずとる | 3人 |
| 多めに食べる | 3人 |
| 特に子供にはしっかり食べさせたい | 3人 |
| フルーツか野菜をとる | 2人 |
| 簡単に作れる | 2人 |
| 時間を、きめて食べる | 2人 |
| 野菜を食べる | 2人 |
| 多品目を、栄養のバランスがよいように | 1人 |
| おいしい | 1人 |
| お金をかけない | 1人 |
| お昼のお弁当と重ならないようにしたい | 1人 |
| お通じがあること | 1人 |
| ご飯を食べる腹持ちがいいから | 1人 |
| たくさん食べれて、低カロリー。お腹一杯になるけど、重くない | 1人 |
| たんぱく質をとる | 1人 |
| できるだけ果物だけを食べる | 1人 |
| なるべく和食 | 1人 |
| なんでもいいから口に入れる | 1人 |
| ヨーグルトを毎日食べる | 1人 |
| 栄養バランスと一日の元気 | 1人 |
| 塩分を摂らない | 1人 |
| 固形物は摂らない | 1人 |
| 口当たりのよいもの | 1人 |
| 好きな物を食べる | 1人 |
| 子供が急いで食べるので、なるべくおかゆなど | 1人 |
| 子供にはバランスの良い食事 | 1人 |
| 私は食べませんが母にはバランスよくを心がけ用意します | 1人 |
| 時間がないです… | 1人 |
| 煮物 | 1人 |
| 少しでもおかずを出してやりたい…た、なかなか難しい | 1人 |
| 食物繊維をとる | 1人 |
| 新鮮な生の果実や野菜のみをいただく | 1人 |
| 水分や乳酸菌、納豆菌を摂る | 1人 |
| 水分重視 | 1人 |
| 素早く作れる | 1人 |
| 素早く食べられるもの | 1人 |
| 偏りが防げるようなバランス | 1人 |
| 食べるようにしてます | 1人 |
| 朝は排泄の時間なので軽くすませる | 1人 |
| 朝は排泄の時間帯なので、梅しょう番茶と腸をきれいにするものを頂くのみ | 1人 |
| 朝食かランチでなるべく栄養を摂る | 1人 |
| 必ず、野菜か果物を取り、乳製品も取る | 1人 |
| 腹持ちのよいもの | 1人 |
| 無理して食べない | 1人 |
| 野菜や栄養素を考えて食べる | 1人 |
| 野菜を食べようとしないので、せめて果物だけでも食べさせるようにしている | 1人 |
| 力が出るもの食べる | 1人 |
| 無回答 | 4人 |
| 合計 | 81人 |

Q4朝食で昆布は使いますか？

【単一回答】

| 年代 | 20代 | | 30代 | | 40代 | | 50代以上 | | 全体 | |
|------|------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|
| よく使う | 20人 | 4.7% | 66人 | 3.2% | 80人 | 4.6% | 47人 | 6.4% | 213人 | 4.3% |
| 時々使う | 93人 | 21.8% | 487人 | 23.3% | 456人 | 26.0% | 240人 | 32.8% | 1,276人 | 25.5% |
| 使わない | 313人 | 73.5% | 1,538人 | 73.6% | 1,219人 | 69.5% | 444人 | 60.7% | 3,514人 | 70.2% |
| 合計 | 426人 | 100% | 2,091人 | 100% | 1,755人 | 100% | 731人 | 100% | 5,003人 | 100.0% |

年代別クロス集計グラフ



こんぶネットの“みんなのこんぶレシピ”はみんなが投稿してくれた昆布レシピが盛りだくさん！
 “みんなのこんぶレシピ”の中から「朝食に食べたい！」と思うレシピ名を1つお書きください。

【リニューアルしたみんなのレシピ】:<http://kombu.tea-nifty.com/>

【2008年までのみんなのレシピ】:<http://www.kombu.or.jp/recipe/>

【単一回答】

| 回答 | 人数 | 回答 | 人数 |
|----------------------|------|----------------------|------|
| 大豆と塩こんぶのおにぎり | 815人 | こんぶ | 2人 |
| イタリアンテイストとろろ昆布海の幸サラダ | 606人 | こんぶのサラダ | 2人 |
| 塩こんぶ&野菜のさっぱりサラダ | 481人 | こんぶの吸い物 | 2人 |
| こんぶポトフ | 336人 | こんぶふりかけ | 2人 |
| お手軽こぶじめ風お刺身サラダ | 324人 | こんぶポタージュ | 2人 |
| こんぶ入りフルーティ浅漬け | 277人 | ヘルシー昆布 | 2人 |
| 昆布団子 | 184人 | ポタージュスープ | 2人 |
| 鶏つくね | 154人 | 塩昆布のお茶漬け | 2人 |
| 昆布粉のチーズケーキ | 148人 | 昆布とタコの酢のもの | 2人 |
| ズッキーニの炒めナムル | 120人 | 昆布トリフ | 2人 |
| こんぶ入りペペロンチーノ | 98人 | 昆布の甘辛煮 | 2人 |
| 昆布ポトフ | 88人 | 昆布まきおにぎり | 2人 |
| ヘルシー煮物 | 68人 | 梅こぶ茶 | 2人 |
| 塩昆布のカレーピラフ | 62人 | おでん | 1人 |
| 昆布のサラダのサンドイッチ | 57人 | お手軽寿司 | 1人 |
| なすの納豆昆布あえ | 54人 | ごまこんぶ | 1人 |
| とろろ豆腐団子 おろしソース | 49人 | こんぶドレッシング | 1人 |
| 昆布ジュースー | 47人 | こんぶとろろサラダ | 1人 |
| こんぶおやき | 43人 | こんぶのふりかけ | 1人 |
| | | コンブ入りフルーツサラダ | |
| コンブランマンジェ | 39人 | | 1人 |
| とろろ昆布クレープ | 39人 | さつま揚げとの煮物 | 1人 |
| 昆布ととおからのプリッツ | 29人 | しいたけこんぶ | 1人 |
| サラダ | 28人 | すまし汁 | 1人 |
| 昆布のポタージュスープ | 26人 | とろろこんぶどんぶり | 1人 |
| 卵とトマトの中華風おかず炒め | 25人 | とろろサラダ | 1人 |
| こんぶ団子 | 24人 | とろろ昆布ドレッシングのシーフードサラダ | 1人 |
| すき昆布と春雨のサラダ | 24人 | ヘルシー生き生きメニュー | 1人 |
| 昆布と大根の和風ピクルス | | | |
| | 23人 | めかぶ | 1人 |
| 初春♪だよ～茶わん蒸し | 21人 | わかめサラダ | 1人 |
| 切り昆布のチャンプル風 | 18人 | 塩昆布いりのたまご焼き | 1人 |
| 味噌汁 | 24人 | 塩昆布とさつと茹でたピーマンを合わせる | 1人 |
| 長いもと三つ葉のこんぶガレット | 17人 | 海鮮サラダ塩昆布合え | 1人 |
| トラウトサーモンの酢こんぶじめ | 16人 | 甘辛く煮た昆布 | 1人 |
| 鶏ハム昆布ロール | 16人 | 昆布の柔らか煮物 | 1人 |
| 豆腐とサラダ まるごと昆布ドレ | 15人 | 昆布を使った海藻サラダ | 1人 |
| ふっくらこんぶまん | 13人 | 根昆布 | 1人 |
| たことだいこんののんき煮 | 12人 | 根部団子 | 1人 |
| 佃煮 | 12人 | 鯖の昆布巻 | 1人 |
| 昆布鍋 | 11人 | 子持ち昆布 | 1人 |
| 昆布の佃煮 | 11人 | 糸昆布 | 1人 |
| 塩昆布 | 9人 | 煮昆布 | 1人 |
| 切り昆布でポタージュスープ | 9人 | 松前漬 | 1人 |
| とろろ昆布 | 7人 | 焼き魚 | 1人 |
| 蒸し野菜～こんぶ&レモンダレ～ | 6人 | 酢こんぶ | 1人 |
| 漬物 | 6人 | 酢の物 | 1人 |
| こんぶ入りの卵焼き | 5人 | 切り昆布のスパ | 1人 |
| 昆布サラダ | 5人 | 切り昆布の炒め物 | 1人 |
| | 5人 | 都こんぶ | |
| 昆布ドレッシング | | | 1人 |
| 昆布巻き | 5人 | 湯豆腐 | 1人 |
| 昆布と納豆をまぜてご飯にかける | 4人 | 納豆昆布 | 1人 |
| 焼きホタテのサラダ～昆布のおしょうゆソ | 4人 | 昆布スープ | 1人 |
| サラダドレッシング | 3人 | その他 | 414人 |

| | | |
|------|----|--------|
| 塩こんぶ | 3人 | |
| | 合計 | 5,003人 |