

アレルギー

ご飯セット

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
496	12.0	12.0	82.4	1.9
531	12.3	14.8	84.5	2.4
483	16.1	10.4	78.1	1.5

卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ
○	○	○				
	○	○				
		○				
	○	○				
		○				
	○	○				
○	○	○				
○	○	○				
		○				
	○	○				
		○				
○	○	○				
		○				
		○				

		C	42432	TV厚揚げのそぼろ煮	45	g	46	2.4	2.0	3.6	0.4
		D	42321	TV大根の酢漬	10	g	6	0.1	0.0	1.5	0.0
		F	42247	T菜の花のおひたし	20	g	12	1.1	0.1	2.4	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							185	17.9	4.3	18.7	1.9
6/5	木	A	42625	TV豚肉とキャベツの高菜炒め	80	g	139	8.1	8.6	6.3	0.9
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42097	TVカリフラワーのピクルス	20	g	9	0.5	0.0	1.7	0.1
		C	42603	TVなすの中華風南蛮漬け	45	g	75	0.5	6.4	3.9	0.5
		D	42327	Tうまい菜の生姜和え	10	g	4	0.3	0.0	0.9	0.1
		F	42153	TV高野豆腐の味噌煮	20	g	22	1.6	1.0	1.5	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							249	11.0	16.0	14.3	1.9
6/6	金	A	42411	Vプレーンオムレツ	1	個	74	4.9	4.1	3.9	0.6
		A'	42065	T青じそパスタ	10	g	24	0.5	1.0	3.0	0.1
		B	42584	TV大根と小松菜の煮物	20	g	7	0.4	0.0	1.6	0.2
		C	42337	TV鶏肉とじゃが芋のバター醤油	45	g	58	3.0	2.8	5.1	0.6
		D	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1
		F	42572	TV若芽とキャベツのピリ辛和え	20	g	9	0.5	0.3	1.8	0.3
		S	42533	Tホワイトソース	12	g	15	0.4	1.0	1.1	0.1
							195	9.9	9.3	18.1	2.0
6/6	金	A	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8
		A'	42430	Tオクラのペペロンチーノ	10	g	8	0.2	0.5	0.8	0.1
		B	42452	TV切干と人参のハリハリ	20	g	9	0.2	0.0	2.1	0.2
		C	42305	TV野菜炒め	45	g	37	0.5	2.3	4.0	0.5
		D	42162	Tなめこ昆布	10	g	7	0.2	0.0	1.8	0.1
		F	42143	T法蓮草と竹輪のごま和え	20	g	17	1.3	0.5	2.3	0.3

471	21.9	5.3	81.7	1.9
535	15.0	17.0	77.3	1.9
481	13.9	10.3	81.1	2.0

		○	○				
			○				
			○				
			○				
○			○				
○			○				
			○				
			○				
			○				
	○		○				
			○				
			○				
	○		○				
○	○		○				
	○		○				
			○				
○			○				
			○				
	○		○				

6/9 月	昼	S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							248	4.9	13.8	27.6	2.2
		A	42522	TVポークジンジャー	80	g	128	8.2	6.6	8.6	1.0
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42518	TVごぼうの味噌煮	20	g	16	0.5	0.1	3.2	0.1
		C	42386	TV豆腐のかに玉あんかけ	50	g	35	2.5	1.4	3.4	0.6
		D	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
		F	42460	T切干と法蓮草のごま Mayoネーズ	20	g	25	0.9	1.7	2.0	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
					209	12.2	9.8	18.3	1.9		
6/9 月	夕	A	42623	TV照焼豆腐バーグ	1	個	109	3.4	7.1	7.3	1.1
		A'	42200	T菜の花の辛子和え	10	g	4	0.3	0.0	0.9	0.1
		B	42579	Tフレンチマカロニ	20	g	37	0.8	1.9	4.3	0.2
		C	42617	TVキャベツと春雨のカレー炒め	40	g	37	1.4	1.3	4.9	0.5
		D	42441	TVなめこと若芽のサツと煮	10	g	3	0.2	0.0	0.9	0.1
		F	42160	Tオクラとコーンのピーナツ味噌和え	20	g	19	1.2	0.7	2.8	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							209	7.3	11.0	21.1	2.3
6/10 火	昼	A	42001	鯖の生姜煮	1	切	182	8.8	13.4	4.8	0.6
		A'	42276	TVスナッぷえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
		B	42287	TVベーコンの和風サラダ	20	g	27	0.6	2.0	1.8	0.1
		C	42590	TV厚揚げときのこのおろし煮	45	g	39	1.3	1.8	4.3	0.3
		D	42085	TVれんこんの土佐煮	10	g	7	0.2	0.1	1.6	0.1
		F	42461	TV大豆と人参の煮物	20	g	34	2.4	1.3	3.0	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							293	13.6	18.6	16.5	1.3
6/10	夕	A	42331	TV鶏肉ときのこのバター醤油	80	g	100	6.7	5.8	5.0	1.2

534	8.9	14.8	90.6	2.2
495	16.2	10.8	81.3	1.9
495	11.3	12.0	84.1	2.3
579	17.6	19.6	79.5	1.3

○		○				
		○				
○		○				○
	○	○				
○		○				
○		○				
○		○				
○	○	○				
	○	○				
		○				
	○	○		○		
		○				
○	○	○				
	○	○				
		○				
		○				
	○	○				

火	A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	B	42424	T菜の花と竹輪の煮物	20	g	14	1.3	0.2	2.2	0.2	
	C	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	1.5	0.7	3.7	0.4	
	D	42318	TVレッドキャベツのピクルス	10	g	5	0.2	0.0	1.3	0.0	
	F	42537	TV彩りマッシュポテト	20	g	33	0.5	1.9	3.4	0.1	
	S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
						179	10.2	8.6	15.6	1.9	
	6/11 水	昼	A	42494	TVホイコーロー	80	g	163	5.9	12.1	6.3
A'							0	0.0	0.0	0.0	0.0
B			42347	TV切干大根とベーコンの煮物	20	g	8	0.4	0.3	1.3	0.2
C			42369	Tきのことウインナーの醤油パスタ	35	g	49	1.7	1.7	7.0	0.4
D			42613	T赤ピーマンと玉ねぎのソテー	10	g	9	0.2	0.3	1.3	0.1
F			42475	TVひじきと豚挽肉の煮物	18	g	17	1.0	0.9	1.2	0.2
S							0	0.0	0.0	0.0	0.0
							246	9.2	15.3	17.1	1.9
6/11 水	夕	A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5
		A'	42316	TV白菜とおかかの漬物	10	g	4	0.2	0.0	0.7	0.1
		B	42225	Tオクラとなめこの生姜和え	20	g	11	0.6	0.4	1.8	0.2
		C	42329	TV鶏と大根の味噌煮	45	g	36	2.2	1.7	2.3	0.5
		D	42077	T昆布の佃煮	10	g	10	0.3	0.1	3.1	0.2
		F	42239	TV中華春雨	20	g	11	0.2	0.0	2.7	0.3
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							252	8.1	13.8	24.4	2.0
6/12 木	昼	A	42056	TV牛肉と厚揚げの甘辛煮	90	g	176	6.6	12.4	8.1	1.1
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42211	TVごぼうのそぼろ煮	20	g	17	1.3	0.1	2.9	0.2
		C	42497	TV白菜と麩の玉子とじ	45	g	36	1.2	2.1	2.9	0.5

465	14.2	9.6	78.6	1.9
532	13.2	16.3	80.1	1.9
538	12.1	14.8	87.4	2.0

		○				
		○				
○	○	○				
		○		○		
○	○	○				
		○				
	○	○				
		○				
○	○	○				
		○				
○		○				○
		○				
		○				
	○	○				
○		○				
	○	○				
	○	○				
○	○	○				

		D	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.0	0.1	0.5	0.0
		F	42217	T法蓮草とハムのすりごま和え	20	g	18	1.1	0.7	2.3	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							250	10.2	15.4	16.7	2.1
6/12	夕	A	42262	さわら味噌粕焼	1	切	98	10.4	5.0	1.8	0.8
木		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0
		B	42271	TV金時豆煮	20	g	34	1.4	0.2	7.1	0.1
		C	42489	TV豆腐としめじのとりみ煮	50	g	24	1.0	0.4	3.8	0.4
		D	42321	TV大根の酢漬	10	g	6	0.1	0.0	1.5	0.0
		F	42300	Tカラフルスパ	20	g	39	0.7	2.0	4.5	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							209	13.7	7.9	19.6	1.5
6/13	昼	A	42008	赤魚のみぞれ煮	1	切	77	9.0	1.7	5.9	0.8
金		A'	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10	g	12	1.1	0.7	0.3	0.0
		B	42469	TV切干と若布の胡麻和え	20	g	12	0.6	0.5	1.9	0.3
		C	42362	T豚バラ春雨のニラ玉炒め	40	g	74	1.6	4.2	6.5	0.5
		D	42599	Tキャベツの酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.2	0.0
		F	42294	TVブロッコリーのツナマヨ和え	20	g	17	1.2	1.0	1.6	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							197	13.6	8.1	17.4	1.7
6/13	夕	A	42053	TVロールキャベツのトマト煮込み(ロールキャベツ:1個)	1	人分	71	2.4	3.0	8.5	1.2
金		A'	42064	Tスパンテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	0.1
		B	42212	T菜の花ときのこの酢味噌和え	20	g	16	1.0	0.2	3.5	0.2
		C	42104	TV鶏大豆	45	g	76	5.2	3.6	4.9	0.6
		D	42515	TVピーマンのおかか和え	10	g	5	0.2	0.0	1.3	0.1
		F	42110	TVひじきとさつま揚げの煮物	20	g	15	0.8	0.4	2.0	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0

[illegible]

		○				
○	○	○				
		○				
		○				
		○				
○	○	○				
		○				
		○				
		○				
○	○	○				
○	○	○				
		○				
		○				
○		○				

		B	42484	Tキャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	20 g	13	1.0	0.4	1.6	0.1
		C	42587	TV豚肉と白菜の塩あんかけ	45 g	42	2.3	2.3	2.6	0.5
		D	42580	TV枝豆と人参のあっさり煮	10 g	10	0.7	0.4	1.1	0.1
		F	42456	TVさつま揚げと小松菜の煮浸し	20 g	15	0.8	0.3	2.2	0.2
		S	42259	ケチャップマスタードソース	5 g	7	0.0	0.1	1.3	0.2
						195	11.1	9.5	17.1	2.2
6/18	昼	A	42493	TV鶏のごま酢煮(鶏肉:2個)	1 人分	136	8.7	7.5	7.0	1.0
	水	A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42270	TV白花豆煮	20 g	31	1.4	0.2	6.1	0.0
		C	42343	TVキャベツの麻婆あんかけ	40 g	31	1.1	1.6	3.4	0.3
		D	42463	T人参のきな粉和え	10 g	8	0.2	0.1	1.6	0.1
		F	42290	T切干大根とひじきのうま煮	20 g	8	0.4	0.2	1.1	0.1
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						214	11.8	9.6	19.2	1.5
6/18	夕	A	42555	TV肉じゃが	80 g	122	6.2	5.8	9.9	0.9
	水	A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42554	TVキャベツとコーンの炒め物	20 g	12	0.5	0.4	1.8	0.1
		C	42462	TV里芋のおろし煮	45 g	36	0.9	0.0	7.3	0.4
		D	42425	T菜の花と油揚げの煮物	10 g	9	0.6	0.3	1.0	0.1
		F	42455	TV若布の塩こうじ	25 g	11	0.4	0.3	2.7	0.5
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						190	8.6	6.8	22.7	2.0
6/19	昼	A	42481	まぐろカツ	1 個	139	5.5	8.1	10.7	0.6
	木	A'	42400	TVミックスソテー	10 g	8	0.4	0.1	1.6	0.1
		B	42403	TV一口茄子のオランダ煮	20 g	33	0.3	3.0	1.8	0.1
		C	42591	TV高野豆腐と大豆のトマト煮	45 g	44	2.8	1.6	4.1	0.5
		D	42318	TVレッドキャベツのピクルス	10 g	5	0.2	0.0	1.3	0.0

481	15.1	10.5	80.1	2.2	
500	15.8	10.6	82.2	1.5	
476	12.6	7.8	85.7	2.0	

○		○				
		○				
○		○				
		○				
		○				
		○		○		
		○				
		○				
		○				
○	○					
		○				
		○				
○		○				
		○				
	○	○				
		○				
	○	○				

6/19	木	夕	F	42589	TV白菜と揚げの旨煮	20	g	17	0.5	0.7	2.0	0.2
			S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
								251	9.7	13.6	22.5	1.7
			A	42600	にしんの蒲焼	1	切	153	11.0	9.1	8.0	1.1
			A'	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
			B	42564	TVハーブマッシュポテト	20	g	31	0.5	1.4	4.2	0.2
			C	42438	Tベーコンパスタ	35	g	63	2.0	2.3	8.2	0.5
			D	42546	TV一夜漬(白菜小松菜)	10	g	1	0.1	0.0	0.4	0.1
			F	42346	Tキャベツとツナのナムル	20	g	17	0.8	0.8	1.7	0.1
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
6/20	金	昼						270	14.5	13.6	23.6	2.1
			A	42528	TV鶏肉と野菜の塩麴炒め	80	g	95	6.6	5.8	3.8	1.0
			A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
			B	42537	TV彩りマッシュポテト	20	g	33	0.5	1.9	3.4	0.1
			C	42432	TV厚揚げのそぼろ煮	45	g	46	2.4	2.0	3.6	0.4
			D	42613	T赤ピーマンと玉ねぎのソテー	10	g	9	0.2	0.3	1.3	0.1
			F	42112	TVひじきとごぼうのごま煮	20	g	15	0.3	0.7	1.9	0.1
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								198	10.0	10.7	14.0	1.7
6/20	金	夕	A	42029	ハムカツ	1	個	165	2.9	11.2	13.2	0.5
			A'	42069	Tバジルスパ	10	g	19	0.4	0.8	2.4	0.1
			B	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	0.2
			C	42428	Tマーボ春雨	40	g	42	1.2	1.1	6.9	0.4
			D	42421	T法蓮草と油揚げの煮物	10	g	8	0.6	0.3	0.7	0.1
			F	42244	Tコールスローサラダ	20	g	21	0.3	1.3	2.2	0.2
			S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
								283	5.6	15.5	30.7	1.7

537	13.7	14.6	85.5	1.7	
556	18.5	14.6	86.6	2.1	
484	14.0	11.7	77.0	1.7	
569	9.6	16.5	93.7	1.7	

		○				
○		○				
		○				
	○	○				
○	○	○				
○	○	○				
		○				
		○				
○	○	○				
	○	○				
	○	○				
		○				
				○		
		○				
○	○	○				
○		○				

6/23 月	昼	A	42477	TV鶏肉と野菜の甘酢炒め	80	g	110	7.3	5.5	6.8	1.1
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42109	TVれんこんと油揚げの煮物	20	g	16	0.6	0.3	3.0	0.1
		C	42614	TVじゃが芋とコーンのバター醤油	45	g	47	1.4	1.6	6.9	0.5
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.4	0.4	0.9	0.0
		F	42217	T法蓮草とハムのすりごま和え	20	g	18	1.1	0.7	2.3	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							199	10.8	8.5	19.9	2.0
6/23 月	夕	A	42437	TV野菜たっぷりマーボ豆腐	100	g	94	4.9	3.8	11.2	1.2
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42452	TV切干と人参のハリハリ	20	g	9	0.2	0.0	2.1	0.2
		C	42505	TV大豆とキャベツのコンソメ煮	45	g	47	3.2	1.9	4.1	0.5
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	0.1
		F	42102	TVさつま芋の甘露煮	30	g	39	0.3	0.1	9.1	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							201	9.4	6.1	27.9	2.2
6/24 火	昼	A	42601	にしんの生姜煮	1	切	149	10.9	9.1	6.9	1.0
		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1
		B	42149	T煮生酢	20	g	16	0.4	0.3	2.9	0.1
		C	42590	TV厚揚げときのこのおろし煮	45	g	39	1.3	1.8	4.3	0.3
		D	42077	T昆布の佃煮	10	g	10	0.3	0.1	3.1	0.2
		F	42145	Tハムとブロッコリーのマリネ	20	g	21	0.7	1.5	1.9	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							239	14.2	12.8	19.6	1.9
6/24 火	夕	A	42523	Vやわらかとんかつ	1	個	204	8.1	14.4	9.8	0.5
		A'	42066	Tトマトスパ	10	g	18	0.3	0.6	2.5	0.1
		B	42243	Tごぼうのごま酢和え	20	g	19	0.3	0.5	3.6	0.3

485	14.8	9.5	82.9	2.0
487	13.4	7.1	90.9	2.2
525	18.2	13.8	82.6	1.9

		○				
		○				
○	○	○				
		○				
○	○	○				
		○				
		○				
○	○	○				
		○				
		○				
		○				
		○				
	○	○				
		○				
○	○	○				
○		○				
	○	○				
		○				

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							230	17.2	9.7	18.8	2.1
6/26	夕	A	42454	TVひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん(豆腐寄せ:1個)	1	人分	125	4.7	7.7	9.2	1.0
木		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1
		B	42442	TVポテトマ	20	g	28	0.5	1.2	3.7	0.1
		C	42513	TV豆腐のカレー煮込み	45	g	40	2.7	1.4	4.0	0.4
		D	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1
		F	42542	T切干大根の洋風サラダ	20	g	26	0.5	2.1	1.7	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							225	8.9	12.4	19.9	1.9
6/27	昼	A	42506	TVキャベツと豚肉の塩あなかけ	80	g	102	6.4	6.3	4.1	0.8
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42085	TVれんこんの土佐煮	20	g	16	0.4	0.2	3.1	0.1
		C	42179	TV五目豆腐煮	45	g	35	1.9	1.0	4.3	0.7
		D	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1
		F	42366	Tマカロニと法蓮草のソテー	20	g	31	0.8	1.0	4.6	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							192	9.7	8.6	17.7	1.8
6/27	夕	A	42431	TV肉団子の柚子風味野菜あん(肉団子:3個)	1	人分	101	4.9	3.8	11.4	1.1
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42282	TVかにかまサラダ	20	g	17	0.6	1.0	1.9	0.2
		C	42498	TVじゃが芋の洋風玉子とじ	45	g	47	1.5	2.3	5.1	0.5
		D	42580	TV枝豆と人参のあっさり煮	10	g	10	0.7	0.4	1.1	0.1
		F	42573	TV若芽の酢の物	20	g	7	0.2	0.0	2.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							182	7.9	7.5	21.8	2.1
6/30	昼	A	42415	TVポークチャップ	80	g	146	8.1	6.9	11.8	1.0

516	21.2	10.7	81.8	2.1
511	12.9	13.4	82.9	1.9
478	13.7	9.6	80.7	1.8
468	11.9	8.5	84.8	2.1

	○	○				
○	○	○				
	○	○				
		○				○
○	○	○				
		○				
○		○				
		○				
	○	○				
○	○	○				
○	○	○				○
○	○	○				
		○				
		○				
	○					

						0	0.0	0.0	0.0	0.0
						0	0.0	0.0	0.0	0.0
						0	0.0	0.0	0.0	0.0
						0	0.0	0.0	0.0	0.0

0	0.0	0.0	0.0	0.0

