※予告無しに変更の可能性があります。

適用日	昼・夕	ID	商品コード	商品名	盛付	単位	おかずのみ エネルギー	おかずのみ たんぱく質	おかずのみ 脂質	おかずのみ 炭水化物	おかずのみ 食塩相当量	ご飯セット エネルギー	ご飯セット たんぱく質	ご飯セット 脂質	ご飯セット 炭水化物	ご飯セット 食塩相当量	アレルゲン 卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ
6/2	昼	A	42578	TVロールキャベツのコンソメ仕立て	1	個	50	2.0	1.9	6.3	1.1						○	○	○				
月		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	0.0												
		B	42073	Tマカロニトマト炒め	20	g	35	0.8	1.2	5.6	0.2							○	○				
		C	42198	TV豚肉と大根のごま煮	45	g	92	3.2	6.9	3.7	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	42580	TV枝豆と人参のあっさり煮	20	g	21	1.4	0.7	2.1	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							210	8.0	11.0	19.4	1.9	496	12.0	12.0	82.4	1.9							
6/2	夕	A	42061	Tミックスカレーのルー	150	g	184	5.8	10.5	15.6	1.6							○	○				
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42514	TV麩の玉子とじ	45	g	42	1.5	2.3	3.5	0.5						○	○	○				
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		D	42208	Tベーコンとキャベツのトマトマリネ	30	g	19	1.0	1.0	2.4	0.3						○	○	○				
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							245	8.3	13.8	21.5	2.4	531	12.3	14.8	84.5	2.4							
6/3	昼	A	42567	赤魚の煮付け	1	切	66	8.8	1.7	3.3	0.6								○				
火		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0							○	○				
		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	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	42377	TV竹輪のピリ辛炒め	10	g	13	0.8	0.5	1.1	0.1								○				
		F	42642	T切干と法蓮草のわさび醤油和え	20	g	6	0.5	0.0	1.3	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							197	12.1	9.4	15.1	1.5	483	16.1	10.4	78.1	1.5							

6/3	夕	A	42394	TV鶏団子のトマト煮込み（肉団子：3個）	1	人分	132	5.3	4.9	16.5	1.4						○	○	○				
火		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42592	T人参とコーンの和え物	20	g	13	0.6	0.0	2.9	0.2								○				
		C	42513	TV豆腐のカレー煮込み	45	g	40	2.7	1.4	4.0	0.4							○	○				
		D	42499	Tキャベツのあっさり昆布和え	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1												
		F	42243	Tごぼうのごま酢和え	20	g	19	0.3	0.5	3.6	0.3								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							207	9.1	6.8	27.8	2.4	493	13.1	7.8	90.8	2.4							
6/4	昼	A	42439	TV花野菜と鶏肉のバジル炒め	80	g	87	5.3	5.8	3.9	0.8							○	○				
水		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42542	T切干大根の洋風サラダ	20	g	26	0.5	2.1	1.7	0.2						○	○	○				
		C	42365	Tしめじのバター醤油パスタ	35	g	56	1.5	1.9	7.9	0.4							○	○				
		D	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1								○				○
		F	42589	TV白菜と揚げの旨煮	20	g	17	0.5	0.7	2.0	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							189	8.0	10.5	16.2	1.7	475	12.0	11.5	79.2	1.7							
6/4	夕	A	42397	TVオニオンソースハンバーグ（ハンバーグ：1個）	1	人分	101	5.6	3.4	8.5	1.2							○	○				
水		A’	42070	Tきのこソテー	10	g	7	0.4	0.5	0.6	0.2							○	○				
		B	42621	TV若芽ともやしの酢の物	20	g	9	0.4	0.0	2.5	0.2								○				
		C	42511	TV根菜と大豆の洋風煮	45	g	44	3.0	1.7	4.2	0.6						○	○	○				
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	0.1								○				
		F	42352	Tキャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ	20	g	20	0.6	1.4	1.7	0.1						○		○				○
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							193	10.8	7.3	18.9	2.4	479	14.8	8.3	81.9	2.4							
6/5	昼	A	42017	あぶらかれいみぞれ煮	1	切	91	13.6	0.9	6.7	1.0								○				
木		A’	42199	Tキャベツの塩昆布和え	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1								○				
		B	42612	Tさつま芋のマヨ和え	20	g	26	0.4	1.3	3.5	0.2						○		○				

		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	471	21.9	5.3	81.7	1.9							
6/5	夕	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								○				
木		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	535	15.0	17.0	77.3	1.9							
6/6	昼	A	42411	Vプレーンオムレツ	1	個	74	4.9	4.1	3.9	0.6						○		○				
金		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	481	13.9	10.3	81.1	2.0							
6/6	夕	A	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8						○	○	○				
金		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							○	○				

		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	534	8.9	14.8	90.6	2.2							
6/9	昼	A	42522	TVポークジンジャー	80	g	128	8.2	6.6	8.6	1.0								○				
月		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マヨネーズ	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	495	16.2	10.8	81.3	1.9							
6/9	夕	A	42623	TV照焼豆腐バーグ	1	個	109	3.4	7.1	7.3	1.1						○		○				
月		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なめこと若芽のサッと煮	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	495	11.3	12.0	84.1	2.3							
6/10	昼	A	42001	鯖の生姜煮	1	切	182	8.8	13.4	4.8	0.6								○				
火		A'	42276	TVスナップえんどう	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	579	17.6	19.6	79.5	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							○	○				

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	465	14.2	9.6	78.6	1.9						
6/11	昼	A	42494	TVホイコーロー	80	g	163	5.9	12.1	6.3	1.0								○		○	
水		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	532	13.2	16.3	80.1	1.9						
6/11	夕	A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5						○	○	○			
水		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	538	12.1	14.8	87.4	2.0						
6/12	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							○	○			
木		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						○	○	○			

		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	536	14.2	16.4	79.7	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豆腐としめじのとろみ煮	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	495	17.7	8.9	82.6	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	483	17.6	9.1	80.4	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スパソテー	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												

							204	10.1	7.9	23.3	2.4	490	14.1	8.9	86.3	2.4							
6/16	昼	A	42391	Vミートインオムレツ	1	個	43	3.3	1.9	3.1	0.5						○		○				
月		A'	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1							○	○				
		B	42226	T小倉なんきん	20	g	25	0.6	0.0	5.7	0.0												
		C	42188	TV豚肉キムチ炒め	45	g	58	2.5	3.7	3.3	0.7								○				
		D	42327	Tうまい菜の生姜和え	10	g	4	0.3	0.0	0.9	0.1								○				
		F	42223	Tオクラとツナのマヨネーズ和え	25	g	34	1.8	2.1	2.1	0.3						○		○				
		S	42256	Tイタリアンソース	12	g	9	0.3	0.3	1.8	0.2							○	○				
							182	8.9	8.4	18.1	1.9	468	12.9	9.4	81.1	1.9							
6/16	夕	A	42332	TV鶏肉と蓮根の照煮	80	g	123	6.6	5.9	9.3	1.0								○				
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42233	T菜の花塩こうじ和え	20	g	8	0.5	0.0	1.9	0.2												
		C	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	20	0.7	0.1	3.6	0.5								○				
		D	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	0.1								○				
		F	42214	TV昆布と大豆の煮物	20	g	34	2.5	1.3	3.4	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							188	10.6	7.3	18.7	1.9	474	14.6	8.3	81.7	1.9							
6/17	昼	A	42045	TV豚肉のおろし煮	90	g	179	6.5	14.3	4.3	1.1								○				
火		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	42510	TV油揚げの玉子とじ	40	g	45	1.8	3.0	2.9	0.4						○	○	○				
		D	42430	Tオクラのペペロンチーノ	10	g	8	0.2	0.5	0.8	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												
							272	9.8	18.8	14.3	1.8	558	13.8	19.8	77.3	1.8							
6/17	夕	A	42471	V根菜入りハンバーグ	1	個	101	5.9	5.5	7.7	0.9							○	○				
火		A'	42070	Tきのこソテー	10	g	7	0.4	0.5	0.6	0.2							○	○				

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

		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	537	13.7	14.6	85.5	1.7							
6/19	夕	A	42600	にしんの蒲焼	1	切	153	11.0	9.1	8.0	1.1								○				
木		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												
							270	14.5	13.6	23.6	2.1	556	18.5	14.6	86.6	2.1							
6/20	昼	A	42528	TV鶏肉と野菜の塩麹炒め	80	g	95	6.6	5.8	3.8	1.0												
金		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	484	14.0	11.7	77.0	1.7							
6/20	夕	A	42029	ハムカツ	1	個	165	2.9	11.2	13.2	0.5							○	○				
金		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	569	9.6	16.5	93.7	1.7							

6/23	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								○				
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42109	TVれんこんと油揚の煮物	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	485	14.8	9.5	82.9	2.0							
6/23	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								○				
月		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	487	13.4	7.1	90.9	2.2							
6/24	昼	A	42601	にしんの生姜煮	1	切	149	10.9	9.1	6.9	1.0								○				
火		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ーネ	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	525	18.2	13.8	82.6	1.9							
6/24	夕	A	42523	Vやわらかとんかつ	1	個	204	8.1	14.4	9.8	0.5						○		○				
火		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								○				

		C	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	1.5	0.7	3.7	0.4								○				
		D	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	0.1								○				
		F	42247	T菜の花のおひたし	20	g	12	1.1	0.1	2.4	0.2								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							288	11.6	16.4	23.5	1.8	574	15.6	17.4	86.5	1.8							
6/25	昼	A	42556	TV鶏の柚子胡椒炒め	80	g	105	6.0	6.5	5.1	0.8								○				
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42239	TV中華春雨	20	g	11	0.2	0.0	2.7	0.3							○	○				
		C	42086	TV竹輪の卵とじ	45	g	41	2.0	1.9	3.9	0.5						○	○	○				
		D	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.1	0.0	0.6	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												
							194	10.7	9.7	15.3	1.8	480	14.7	10.7	78.3	1.8							
6/25	夕	A	42265	さば梅煮	1	切	179	8.9	13.4	4.1	0.8								○				
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42250	Tキャベツとベーコンの和え物	20	g	16	0.6	0.7	2.1	0.1						○	○	○				
		C	42139	T肉団子と白菜の煮物（肉団子：2個）	50	g	64	3.2	3.0	5.4	0.7						○	○	○				
		D	42200	T菜の花の辛子和え	10	g	4	0.3	0.0	0.9	0.1						○		○				
		F	42148	Tなめこおろし	20	g	6	0.3	0.0	1.7	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							269	13.3	17.1	14.2	1.9	555	17.3	18.1	77.2	1.9							
6/26	昼	A	42016	あぶらかれい味噌煮	1	切	94	14.1	1.3	6.0	1.0												
木		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0								○				
		B	42382	TV茄子の生姜煮	25	g	42	0.4	3.3	2.6	0.4								○				
		C	42091	Tスパゲティイタリアン	35	g	64	1.9	3.4	7.1	0.5						○	○	○				
		D	42545	TV一夜漬（白菜人参）	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.1								○				
		F	42352	Tキャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ	20	g	20	0.6	1.4	1.7	0.1						○		○				○

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							230	17.2	9.7	18.8	2.1	516	21.2	10.7	81.8	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	511	12.9	13.4	82.9	1.9							
6/27	昼	A	42506	TVキャベツと豚肉の塩あんかけ	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	478	13.7	9.6	80.7	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	468	11.9	8.5	84.8	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							○					

月		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0											
		B	42502	T切干大根のごま酢和え	20	g	12	0.4	0.7	1.5	0.2								○			
		C	42384	TV茄子の挽肉あん	40	g	54	1.7	3.9	3.3	0.3							○	○			
		D	42271	TV金時豆煮	10	g	18	0.7	0.1	3.4	0.0								○			
		F	42204	T南瓜サラダ	20	g	29	0.4	1.0	4.7	0.2						○	○	○			
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0											
							259	11.3	12.6	24.7	1.7	545	15.3	13.6	87.7	1.7						
6/30	夕	A	42012	鯖の塩焼	1	切	163	8.6	13.4	0.2	1.1											
月		A’	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.0	0.1	0.5	0.0								○			
		B	42551	Tオクラのおかか和え梅風味	20	g	9	0.6	0.0	2.2	0.3								○			
		C	42514	TV麩の玉子とじ	45	g	42	1.5	2.3	3.5	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	42589	TV白菜と揚げの旨煮	20	g	17	0.5	0.7	2.0	0.2								○			
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0											
							239	11.3	16.5	9.6	2.1	525	15.3	17.5	72.6	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											
							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											
							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												
						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							