

※予告無しに変更の可能性があります。

おかずのみ

適用日	昼・夕	ID	商品コード	商品名	盛付	単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
7/1	昼	A	42398	TV和風おろしハンバーグ(ハンバーグ:1個)■	1	人分	98	5.6	3.3	8.4	1.0
		A'	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	0.1
		B	42100	TVさつま芋のレモン煮	30	g	40	0.3	0.0	9.5	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	42320	TV法蓮草のおひたし	10	g	7	0.6	0.0	0.8	0.1
		F	42576	TV若芽とキャベツのごまマヨ和え	20	g	21	0.5	1.2	1.9	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							216	9.7	6.9	24.8	1.9
7/1	夕	A	42030	えびカツ口■	1	個	126	5.6	7.0	9.8	0.5
		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
		B	42425	T菜の花と油揚げの煮物	20	g	17	1.3	0.7	2.0	0.1
		C	42417	TV焼きそば	35	g	64	1.6	2.2	9.4	0.6
		D	42465	TV枝豆とコーンのバター風味	10	g	15	0.8	0.8	1.4	0.0
		F	42098	TVカリフラワーの甘酢漬け	20	g	9	0.5	0.0	2.1	0.0
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							241	9.9	10.8	26.8	1.4
7/2	昼	A	42411	Vプレーンオムレツ口■	1	個	74	4.9	4.1	3.9	0.6
		A'	42064	Tスパソテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	0.1
		B	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
		C	42181	TVれんこんと鶏肉のカレー煮	45	g	51	2.5	2.1	5.2	0.5
		D	42583	Tさっぱりキャベツのレモン風味	10	g	5	0.2	0.3	0.8	0.0
		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	42533	Tホワイトソース	12	g	15	0.4	1.0	1.1	0.1
							189	9.7	8.7	17.4	1.6

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
502	13.7	7.9	87.8	1.9
527	13.9	11.8	89.8	1.4
475	13.7	9.7	80.4	1.6

アレルギー

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

7/2 水	夕	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	42482	TVオクラとそぼろのピーナツ味噌和え	20	g	18	1.4	0.6	2.2	0.3
		C	42095	TV五目巾着煮	1	個	60	2.7	3.7	4.3	0.5
		D	42077	T昆布の佃煮	10	g	10	0.3	0.1	3.1	0.2
		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
							249	13.1	12.9	21.6	2.1
7/3 木	昼	A	42017	あぶらかれいみぞれ煮■	1	切	91	13.6	0.9	6.7	1.0
		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1
		B	42346	Tキャベツとツナのナムル	20	g	17	0.8	0.8	1.7	0.1
		C	42183	TVさつま揚げと大豆の煮物	35	g	53	3.7	2.2	5.0	0.4
		D	42111	TVひじきと挽肉の煮物	10	g	11	0.7	0.7	0.9	0.1
		F	42076	TVきんぴられんこん	20	g	21	0.3	0.6	3.5	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							197	19.7	5.2	18.3	1.9
7/3 木	夕	A	42394	TV鶏団子のトマト煮込み(肉団子:3個)	1	人分	131	5.3	4.9	16.2	1.4
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42500	TV白菜と竹輪の煮びたし	20	g	9	0.7	0.1	1.5	0.2
		C	42310	TVきのこの玉子とじ	45	g	34	1.1	1.8	3.8	0.5
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1
		F	42287	TVベーコンの和風サラダ	20	g	27	0.6	2.0	1.8	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							206	7.8	8.8	24.8	2.3
7/4 金	昼	A	42494	TVホイコーロー	80	g	163	5.9	12.1	6.3	1.0
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42426	Tブロッコリーの煮物	20	g	17	1.3	0.8	1.6	0.2

[illegible]

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

		C	42438	Tベーコンパスタ	35	g	63	2.0	2.3	8.2	0.5
		D	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	g	4	0.2	0.2	0.5	0.0
		F	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							270	9.6	16.1	20.9	1.9
7/4	タ	A	42262	さわら味噌粕焼■	1	切	98	10.4	5.0	1.8	0.8
		A'	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
		B	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
		C	42132	TV鶏肉のすき焼煮	45	g	48	3.0	2.3	3.2	0.5
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.5	0.4	0.9	0.0
		F	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
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							194	15.5	9.8	10.5	1.6
7/5	昼	A	42331	TV鶏肉ときのこのバター醤油	80	g	100	6.7	5.8	5.1	1.2
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42215	TVキャベツと油揚げの味噌煮	20	g	18	1.1	0.8	1.9	0.2
		C	42364	T春雨とツナのピリ辛炒め	40	g	55	1.6	2.0	7.3	0.6
		D	42327	Tうまい菜の生姜和え	10	g	4	0.3	0.0	0.9	0.1
		F	42097	TVカリフラワーのピクルス	20	g	9	0.5	0.0	1.7	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							186	10.2	8.6	16.9	2.2
7/5	タ	A	42334	やわらかメンチカツ□	1	個	214	5.5	14.4	15.9	1.3
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42585	TV若芽の柚子胡椒おろし和え	20	g	5	0.3	0.0	1.4	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	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	42461	TV大豆と人参の煮物	20	g	34	2.4	1.3	3.0	0.1

556	13.6	17.1	83.9	1.9
480	19.5	10.8	73.5	1.6
472	14.2	9.6	79.9	2.2

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

		D	42271	TV金時豆煮	10	g	18	0.7	0.1	3.4	0.0
		F	42221	T菜の花ときのこの和え物	20	g	14	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
							240	10.8	10.6	24.7	1.8
7/9	水	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
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42441	TVなめこと若芽のサッと煮	20	g	7	0.4	0.0	1.7	0.3
		C	42091	Tスパゲティイタリアン	40	g	73	2.1	3.8	7.7	0.6
		D	42544	TV一夜漬(大根人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.6	0.1
		F	42569	T人参とコーンのツナマヨ和え	20	g	24	0.6	1.5	2.5	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							242	11.9	12.8	19.5	2.2
7/10	木	A	42528	TV鶏肉と野菜の塩麹炒め	80	g	95	6.6	5.8	3.9	1.0
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42449	T切干と法蓮草のおひたし	20	g	7	0.4	0.0	1.5	0.2
		C	42314	T牛肉とじゃが芋マスタード炒め	40	g	114	3.8	7.6	6.8	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	42378	TVカリフラワーの煮物	20	g	6	0.6	0.0	1.5	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							227	11.5	13.4	14.9	1.9
7/10	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	42382	TV茄子の生姜煮	25	g	42	0.4	3.3	2.6	0.4
		C	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	17	0.7	0.0	3.3	0.3
		D	42420	Tコーンと挽肉の炒め物	10	g	11	0.9	0.4	1.2	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

[illegible]

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

							221	11.2	12.4	15.8	1.8
7/11 金	昼	A	42335	ポテトコロッケ口■	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8
		A'	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1
		B	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
		C	42307	TV豚肉ときくらげの卵とじ	45	g	74	3.9	5.0	3.3	0.4
		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	42584	TV大根と小松菜の煮物	20	g	7	0.4	0.0	1.6	0.2
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							280	7.9	17.0	25.4	2.0
7/11 金	夕	A	42252	あらびき肉団子(肉団子:2個)■	1	人分	136	6.3	6.8	12.5	0.9
		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
		B	42368	T竹輪の磯辺炒め	20	g	21	1.2	0.3	2.9	0.3
		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	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.1
		F	42575	TV野菜のピーナッツ和え	20	g	15	0.7	0.6	2.1	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							235	9.9	9.6	27.0	1.9
7/12 土	昼	A	42008	赤魚のみぞれ煮■	1	切	77	9.0	1.7	5.9	0.8
		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1
		B	42112	TVひじきとごぼうのごま煮	20	g	15	0.3	0.7	1.9	0.1
		C	42345	T南瓜の柚子そぼろあん	45	g	53	1.8	1.4	8.1	0.4
		D	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1
		F	42519	Tマリーネサラダ	20	g	26	0.2	1.9	2.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							189	13.1	6.3	19.6	1.7
7/12 土	夕	A	42332	TV鶏肉と蓮根の照煮	80	g	123	6.6	5.9	9.3	1.0
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0

507	15.2	13.4	78.8	1.8
566	11.9	18.0	88.4	2.0
521	13.9	10.6	90.0	1.9
475	17.1	7.3	82.6	1.7

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

		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	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	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1
		F	42144	T青菜のおろし和え	20	g	10	0.5	0.1	1.9	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							211	9.0	10.4	19.5	1.9
7/13	昼	A	42094	TV豚肉の柳川煮	80	g	147	7.2	9.9	6.5	0.9
	日	A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42236	T蒸し鶏とぜんまいの和え物	20	g	12	0.8	0.2	1.8	0.1
		C	42372	T枝豆入り麻婆なす	45	g	75	1.4	5.9	4.0	0.5
		D	42162	Tなめこ昆布	10	g	7	0.2	0.0	1.8	0.1
		F	42469	TV切干と若布の胡麻和え	20	g	12	0.6	0.5	1.9	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							253	10.2	16.5	16.0	1.9
7/13	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
	日	A'	42377	TV竹輪のピリ辛炒め	10	g	13	0.8	0.5	1.1	0.1
		B	42537	TV彩りマッシュポテト	20	g	33	0.5	1.9	3.4	0.1
		C	42104	TV鶏大豆	45	g	76	5.2	3.6	4.9	0.6
		D	42200	T菜の花の辛子和え	10	g	4	0.3	0.0	0.9	0.1
		F	42073	Tマカロニトマト炒め	20	g	35	0.8	1.2	5.5	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							262	13.2	10.6	24.3	2.3
7/14	昼	A	42013	鯖みりん干焼■	1	切	185	8.8	13.5	5.5	0.7
	月	A'	42580	TV枝豆と人参のあっさり煮	10	g	10	0.7	0.4	1.1	0.1
		B	42282	TVかにかまサラダ	20	g	17	0.6	1.0	1.9	0.2
		C	42194	TV白菜の鶏そぼろあん	45	g	29	1.8	0.4	4.1	0.7
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.5	0.4	0.9	0.0

497	13.0	11.4	82.5	1.9	
539	14.2	17.5	79.0	1.9	
548	17.2	11.6	87.3	2.3	

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

7/14	夕	F	42218	TVベーコンと春雨しめじ	20	g	17	0.5	0.3	3.1	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							266	12.9	16.0	16.6	2.0
		A	42027	ヒレカツ口■	1	個	99	3.9	6.8	5.3	0.3
		A'	42609	Tキャベツソテー	10	g	6	0.2	0.3	0.8	0.1
		B	42102	TVさつま芋の甘露煮	30	g	39	0.3	0.1	9.1	0.2
		C	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	1.5	0.7	3.7	0.4
		D	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
		F	42294	TVブロッコリーのツナマヨ和え	20	g	18	1.2	1.0	1.6	0.1
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
7/15	昼						199	7.2	9.0	22.6	1.4
		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	8.4	1.2
		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
		B	42240	T菜の花の粒マスタード和え	20	g	25	1.1	1.5	2.6	0.2
		C	42369	Tきのこウインナーの醤油パスタ	35	g	49	1.7	1.7	7.0	0.4
		D	42321	TV大根の酢漬	10	g	6	0.1	0.0	1.5	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
							184	6.0	7.2	25.2	2.1
		A	42507	TVナスと鶏肉のしぎ焼き	80	g	127	5.0	8.5	7.3	0.9
7/15	火	A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42076	TVきんぴられんこん	20	g	21	0.3	0.6	3.5	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	42419	T法蓮草ソテー	10	g	5	0.5	0.1	0.8	0.1
		F	42225	Tオクラとなめこの生姜和え	20	g	11	0.6	0.4	1.7	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							208	9.4	11.3	17.5	2.0

552	16.9	17.0	79.6	2.0	
485	11.2	10.0	85.6	1.4	
470	10.0	8.2	88.2	2.1	
494	13.4	12.3	80.5	2.0	

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

		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	42527	TV大豆煮	10	g	19	1.4	0.8	1.7	0.1
		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
							179	17.3	4.2	18.4	1.6
7/18	昼	A	42407	TV和風ハンバーグ(ハンバーグ:1個)■	1	人分	97	5.7	3.3	8.6	1.1
金		A'	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	g	4	0.2	0.2	0.5	0.0
		B	42579	Tフレンチマカロニ	20	g	37	0.8	1.9	4.3	0.2
		C	42106	TV野菜のチリソース煮	40	g	36	0.9	0.8	6.2	0.5
		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	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
							192	8.6	6.6	22.4	2.1
7/18	夕	A	42605	TV生姜焼き	80	g	127	7.6	6.3	8.9	0.9
金		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	42560	TVじゃが芋のそぼろあん	40	g	52	1.7	1.2	9.0	0.5
		D	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1
		F	42424	T菜の花と竹輪の煮物	20	g	14	1.3	0.2	2.2	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							228	11.2	10.2	23.0	1.9
7/19	昼	A	42477	TV鶏肉と野菜の甘酢炒め	80	g	109	7.3	5.5	6.7	1.2
土		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42459	Tブロッコリーの胡麻和え	20	g	23	1.4	1.1	2.4	0.2
		C	42086	TV竹輪の卵とじ	45	g	41	2.0	1.9	3.9	0.5
		D	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
		F	42213	TV大豆とごぼうの味噌煮	20	g	32	2.1	1.2	3.2	0.0

465	21.3	5.2	81.4	1.6
478	12.6	7.6	85.4	2.1
514	15.2	11.2	86.0	1.9

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

		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						210	12.9	9.7	17.3	1.9
7/19	土	A	42255	白身フライ□	1 個	228	7.1	17.3	10.3	0.5
		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42585	TV若芽の柚子胡椒おろし和え	20 g	5	0.3	0.0	1.4	0.2
		C	42305	TV野菜炒め	45 g	37	0.5	2.3	4.0	0.5
		D	42316	TV白菜とおかかの漬物	10 g	4	0.2	0.0	0.7	0.1
		F	42270	TV白花豆煮	20 g	31	1.4	0.2	6.1	0.0
		S	42258	Tカツソース	3 g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
						310	9.5	19.9	23.5	1.5
7/20	日	A	42600	にしんの蒲焼■	1 切	153	11.0	9.1	8.0	1.1
		A'	42327	Tうまい菜の生姜和え	10 g	4	0.3	0.0	0.9	0.1
		B	42571	Tキャベツのピーナッツ和え	20 g	22	0.9	1.3	2.3	0.1
		C	42141	TV春雨の五目炒め	40 g	34	1.1	0.6	6.5	0.6
		D	42075	Tふきのきんぴら	10 g	3	0.0	0.1	0.5	0.0
		F	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25 g	28	0.3	1.2	3.8	0.2
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						244	13.6	12.3	22.0	2.1
7/20	日	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
		A'	42517	TVインゲンソテー	10 g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
		B	42461	TV大豆と人参の煮物	20 g	34	2.4	1.3	3.0	0.1
		C	42539	TVチキンの野菜のクリーム	45 g	62	2.9	2.8	6.1	0.5
		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	42473	T白菜のごまマヨサラダ	20 g	21	0.6	1.6	1.6	0.1
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						178	8.3	8.1	18.6	2.0
7/21	日	A	42278	TV大根とつくねの煮物(肉団子:3個)	1 人分	101	4.9	3.9	10.8	1.3

496	16.9	10.7	80.3	1.9						
596	13.5	20.9	86.5	1.5						
530	17.6	13.3	85.0	2.1						
464	12.3	9.1	81.6	2.0						

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

月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42243	Tごぼうのごま酢和え	20	g	19	0.3	0.5	3.6	0.3
		C	42438	Tベーコンパスタ	35	g	63	2.0	2.3	8.2	0.5
		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	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
							205	7.9	7.4	25.9	2.4
7/21 月	夕	A	42029	ハムカツ口■	1	個	165	2.9	11.2	13.2	0.5
		A'	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1
		B	42288	TVれんこんと竹の子のおかか煮	20	g	16	0.4	0.2	3.0	0.3
		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	42441	TVなめこと若芽のサツと煮	10	g	3	0.2	0.0	0.8	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
						290	6.3	18.6	25.2	1.9	
7/22 火	昼	A	42005	白身魚の生姜煮■	1	切	65	10.6	0.2	4.6	0.6
		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0
		B	42108	T洋風肉じゃが煮	20	g	22	1.0	0.5	3.8	0.2
		C	42486	TV豚バラとキャベツの山椒炒め	40	g	81	2.4	6.6	2.5	0.5
		D	42449	T切干と法蓮草のおひたし	10	g	4	0.2	0.0	0.7	0.1
		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
						201	15.0	9.1	14.4	1.6	
7/22 火	夕	A	42045	TV豚肉のおろし煮	90	g	179	6.5	14.3	4.3	1.1
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42210	Tベーコンのピリ辛和え	20	g	16	0.7	0.5	2.8	0.2
		C	42189	TV麩ときのこの卵とじ	45	g	38	1.5	2.3	2.9	0.4

491	11.9	8.4	88.9	2.4
576	10.3	19.6	88.2	1.9
487	19.0	10.1	77.4	1.6

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

		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	42476	TV大豆としらすの甘辛煮	20	g	39	2.8	1.7	3.4	0.3	
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
							281	12.1	19.1	14.4	2.1	
7/23	水	昼	A	42415	TVポークチャップ	80	g	145	8.1	6.9	11.4	1.1
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		B	42346	Tキャベツとツナのナムル	20	g	17	0.8	0.8	1.7	0.1	
		C	42534	Tパスタのクリーム煮	45	g	53	1.2	2.3	6.9	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	42382	TV茄子の生姜煮	25	g	42	0.4	3.3	2.6	0.4	
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
							270	11.3	13.8	23.7	2.2	
7/23	水	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	42085	TVれんこんの土佐煮	20	g	16	0.4	0.2	3.1	0.1	
		C	42363	T豚肉中華春雨	40	g	60	1.7	3.3	5.5	0.4	
		D	42583	Tさっぱりキャベツのレモン風味	10	g	5	0.2	0.3	0.8	0.0	
		F	42564	TVハーブマッシュポテト	20	g	31	0.5	1.4	4.2	0.2	
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
							206	7.7	9.0	24.8	1.9	
7/24	木	昼	A	42012	鯖の塩焼■	1	切	163	8.6	13.4	0.2	1.1
		A'	42609	Tキャベツソテー	10	g	6	0.2	0.3	0.8	0.1	
		B	42402	TVカリフラワーとウインナーのカレー煮	20	g	9	0.5	0.2	1.6	0.2	
		C	42183	TVさつま揚げと大豆の煮物	35	g	53	3.7	2.2	5.0	0.4	
		D	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	0.1	
		F	42237	T彩りフレンチサラダ	20	g	25	0.3	1.9	1.8	0.2	
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	

[illegible]

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

							261	13.7	18.0	10.2	2.1
7/24	夕	A	42376	TV照焼ハンバーグ(ハンバーグ:1個)■	1	人分	115	5.6	3.3	11.6	1.3
木		A'	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
		B	42541	T麩と若芽の酢の物	20	g	7	0.4	0.0	2.3	0.3
		C	42091	Tスパゲティイタリアン	40	g	73	2.1	3.8	7.7	0.6
		D	42320	TV法蓮草のおひたし	10	g	7	0.6	0.0	0.8	0.1
		F	42116	TVきんぴらごぼう	20	g	19	0.3	0.6	3.2	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							226	9.1	7.7	26.7	2.6
7/25	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	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
		C	42432	TV厚揚げのそぼろ煮	45	g	46	2.4	2.0	3.6	0.4
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	0.1
		F	42281	TVもずくとなめこの三杯酢	20	g	9	0.2	0.0	1.8	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							200	10.6	9.6	15.5	1.5
7/25	夕	A	42443	TV厚揚げと春雨のピリ辛煮	80	g	120	4.6	7.1	8.9	0.8
金		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	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	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	0.1
		F	42228	TVあさりとひじき煮	20	g	17	1.6	0.2	2.3	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							217	10.2	10.7	19.5	2.1
7/26	昼	A	42003	赤魚の味噌煮■	1	切	80	9.4	2.1	5.4	0.9
土		A'	42272	TV菜の花	10	g	5	0.6	0.1	0.9	0.0

547	17.7	19.0	73.2	2.1
512	13.1	8.7	89.7	2.6
486	14.6	10.6	78.5	1.5
503	14.2	11.7	82.5	2.1

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

		B	42100	TVさつま芋のレモン煮	30	g	40	0.3	0.0	9.5	0.1
		C	42384	TV茄子の挽肉あん	40	g	54	1.7	3.9	3.3	0.3
		D	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10	g	12	1.1	0.7	0.3	0.0
		F	42241	Tゴボウのピリ辛サラダ	20	g	23	0.6	1.4	2.4	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							214	13.7	8.2	21.8	1.5
7/26	夕	A	42556	TV鶏の柚子胡椒炒め	80	g	105	6.0	6.5	5.1	0.8
		A'					0	0.0	0.0	0.0	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	42497	TV白菜と麩の玉子とじ	45	g	36	1.2	2.1	2.9	0.5
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1
		F	42531	T昆布煮豆	20	g	43	3.1	1.7	4.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							198	11.0	10.3	16.0	1.9
7/27	昼	A	42361	T鶏のカレー照煮込み(鶏肉:2個)	1	人分	128	8.5	7.8	4.6	0.8
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42156	T菜の花としめじの和え物	20	g	10	1.0	0.1	2.3	0.2
		C	42417	TV焼きそば	35	g	64	1.6	2.2	9.4	0.6
		D	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.1	0.0	0.6	0.1
		F	42368	T竹輪の磯辺炒め	20	g	21	1.2	0.3	2.9	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							226	12.4	10.4	19.8	2.0
7/27	夕	A	42555	TV肉じゃが ^g	80	g	122	6.2	5.8	9.9	0.9
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42073	Tマカロニトマト炒め	20	g	35	0.8	1.2	5.5	0.2
		C	42179	TV五目豆腐煮	45	g	35	1.9	1.0	4.3	0.7
		D	42546	TV一夜漬(白菜小松菜)	10	g	1	0.1	0.0	0.4	0.1

7/26 土	夕	A	42556	TV鶏の柚子胡椒炒め	80	g	105	6.0	6.5	5.1	0.8
		A'					0	0.0	0.0	0.0	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	42497	TV白菜と麩の玉子とじ	45	g	36	1.2	2.1	2.9	0.5
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1
		F	42531	T昆布煮豆	20	g	43	3.1	1.7	4.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							198	11.0	10.3	16.0	1.9

7/27 日	昼	A	42361	T鶏のカレー照煮込み(鶏肉:2個)	1	人分	128	8.5	7.8	4.6	0.8
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42156	T菜の花としめじの和え物	20	g	10	1.0	0.1	2.3	0.2
		C	42417	TV焼きそば	35	g	64	1.6	2.2	9.4	0.6
		D	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.1	0.0	0.6	0.1
		F	42368	T竹輪の磯辺炒め	20	g	21	1.2	0.3	2.9	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							226	12.4	10.4	19.8	2.0

7/27 日	夕	A	42555	TV肉じゃが	80	g	122	6.2	5.8	9.9	0.9
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42073	Tマカロニトマト炒め	20	g	35	0.8	1.2	5.5	0.2
		C	42179	TV五目豆腐煮	45	g	35	1.9	1.0	4.3	0.7
		D	42546	TV一夜漬(白菜小松菜)	10	g	1	0.1	0.0	0.4	0.1

500	17.7	9.2	84.8	1.5
484	15.0	11.3	79.0	1.9
512	16.4	11.4	82.8	2.0

484	15.0	11.3	79.0	1.9

512	16.4	11.4	82.8	2.0

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

		○				
		○				
○	○	○				
		○				

		○	○				
			○				
	○	○					
		○					
		○					

		○				
	○	○				
○		○				
		○				

		F	42109	TVれんこんと油揚げの煮物	20	g	16	0.6	0.3	3.0	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							209	9.6	8.3	23.1	2.0
7/28 月	昼	A	42057	Tかつとじ(カツ:1個)	1	人分	141	6.1	8.6	9.8	1.3
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	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
		C	42540	TVブロッコリーとハムのクリーム煮	45	g	50	1.9	2.6	4.7	0.5
		D	42316	TV白菜とおかかの漬物	10	g	4	0.2	0.0	0.7	0.1
		F	42149	T煮生酢	20	g	16	0.4	0.3	2.9	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							220	9.1	11.8	19.9	2.3
7/28 月	夕	A	42601	にしんの生姜煮■	1	切	149	10.9	9.1	6.9	1.0
		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
		B	42378	TVカリフラワーの煮物	20	g	6	0.6	0.0	1.5	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	42319	TVキャベツの漬物柚子風味	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.0
		F	42233	T菜の花塩こうじ和え	20	g	8	0.5	0.0	1.9	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							190	12.9	9.2	15.5	1.9
7/29 火	昼	A	42055	TVロールキャベツの白味噌仕立て(ロールキャベツ:1個)■	1	人分	66	2.5	2.4	8.3	0.9
		A'	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
		B	42500	TV白菜と竹輪の煮びたし	20	g	9	0.7	0.1	1.5	0.2
		C	42418	TV鶏肉のチリソース煮	45	g	71	3.3	3.5	6.4	0.5
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.5	0.4	0.9	0.0
		F	42355	Tマカロニ玉子	20	g	30	0.8	1.5	3.5	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							187	8.0	7.9	21.4	1.9

495	13.6	9.3	86.1	2.0
506	13.1	12.8	82.9	2.3
476	16.9	10.2	78.5	1.9
473	12.0	8.9	84.4	1.9

			O				
O	O	O					
		O					
O	O	O					
		O					
		O					
		O					
	O	O					
O		O					O
		O					
		O					
O	O	O					
	O	O					
		O					
		O					
		O					
O	O	O					

7/29 火	夕	A	42395	TV鶏のごまタレ煮(鶏肉:2個)■	1	人分	126	8.8	8.6	2.9	0.8
		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	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	42163	TV切干大根のカレーきんぴら	10	g	6	0.1	0.1	0.8	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
							236	12.2	12.7	17.1	1.7
7/30 水	昼	A	42387	TV五目ハンバーグのきのこあんかけ(ハンバーグ:1個)	1	人分	103	4.0	7.1	6.7	1.2
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42585	TV若芽の柚子胡椒おろし和え	20	g	5	0.3	0.0	1.4	0.2
		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	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.1
		F	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
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							197	7.0	11.7	16.7	2.1
7/30 水	夕	A	42565	チーズささみフライ□■	1	個	139	5.6	9.3	8.4	0.7
		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	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25	g	28	0.3	1.2	3.8	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	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	42098	TVカリフラワーの甘酢漬け	20	g	9	0.5	0.0	2.1	0.0
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							245	10.0	13.3	21.5	1.8
7/31 木	昼	A	42557	TV豚たまキャベツ	80	g	151	8.2	10.9	4.7	0.9
		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

522	16.2	13.7	80.1	1.7	
483	11.0	12.7	79.7	2.1	
531	14.0	14.3	84.5	1.8	

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

7/31 木	タ	C	42372	T枝豆入り麻婆なす	45	g	75	1.4	5.9	4.0	0.5
		D	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.0	0.1	0.5	0.0
		F	42579	Tフレンチマカロニ	20	g	37	0.8	1.9	4.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							279	11.0	18.8	16.4	1.8
		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
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42645	TV切干大根のコンソメ炒め	20	g	10	0.2	0.6	1.1	0.2
		C	42341	TV豚肉のチリソース炒め	40	g	53	2.6	2.7	4.4	0.5
		D	42077	T昆布の佃煮	10	g	10	0.3	0.1	3.1	0.2
		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
							192	9.1	7.9	22.3	2.3

565	15.0	19.8	79.4	1.8	
478	13.1	8.9	85.3	2.3	

			○				○
			○				
○	○	○					
○	○	○					