※予告無しに変更の可能性があります。

おかずの

98

8

40

42

7

21 0

216

126

5

17

64

15

9

5

241

74

21

15

51

5

8

15

189 l

盛付 単位 エネルギー

1 人分 10 g

30 g

45 g

10 g

20 g

1 個

10 g

20 g

35 g

20 g

3 g

1 個

10 g

20 g

45 g

10 g

12 g

適用目 昼·夕 ID 商品コード 商品名

|7/1|| 夕 | A | 42030 | えびカツ□ ■

届 A 42398 TV和風おろしハンバーグ(ハンバーグ:1個)■

B 42100 TVさつま芋のレモン煮

D 42320 TV法蓮草のおひたし

|A'||42553 | TV人参グラッセ

C 42417 TV焼きそば

|S |42258|Tカツソース

|7/2|| 昼 ||A ||42411 ||Vプレーンオムレツ□■

|A'||42064||Tスパソテー

|C | 42587 | TV豚肉と白菜の塩あんかけ |

42576 TV若芽とキャベツのごまマヨ和え

|B |42425 |T菜の花と油揚げの煮物|

|F |42098 |TVカリフラワーの甘酢漬け |

B 42456 TVさつま揚げと小松菜の煮浸し

【C 【42181 TVれんこんと鶏肉のカレー煮】

D 42583 Tさっぱりキャベツのレモン風味

42533 **Tホワイトソース**

|F |42290 |T切干大根とひじきのうま煮| 20 |g

|D |42465 |TV枝豆とコーンのバター風味 | 10 |g

|A'||42400||TVミックスソテー

								X
でのみ				 ご食	仮セ	ット		
たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相高量
5.6	3.3	8.4	1.0					
0.4	0.1	1.6	0.1					
0.3	0.0	9.5	0.1					
2.3	2.3	2.6	0.5					
0.6	0.0	0.8	0.1					
0.5	1.2	1.9	0.1					
0.0	0.0	0.0	0.0					
9.7	6.9	24.8	1.9	502	13.7	7.9	87.8	1.9
5.6	7.0	9.8	0.5					
0.1	0.0	1.1	0.0					
1.3	0.7	2.0	0.1					
1.6	2.2	9.4	0.6					
8.0	0.8	1.4	0.0					
0.5	0.0	2.1	0.0					
0.0	0.1	1.0	0.2					
9.9	10.8	26.8	1.4	527	13.9	11.8	89.8	1.4
4.9	4.1	3.9	0.6					
0.5	0.7	3.1	0.1					
8.0	0.3	2.2	0.2					
2.5	2.1	5.2	0.5					
0.2	0.3	0.8	0.0					
0.4	0.2	1.1	0.1					
0.4	1.0	1.1	0.1					
9.7	8.7	17.4	1.6	475	13.7	9.7	80.4	1.6

アレルゲン

卵	乳 〇 〇	.1 🔀	そば	落花生		71-
)				カニ
	0	0				
	0	小麦 〇 〇				
		0				
		0				
0		0 0				
		0			0	
	0	0				
		0				
	0	0				
	0	00000				
0		0				
0		0				
	0	0				
0		0				
	0	0000				
		0 0				
	0	0				

7/2	タ	Α	42522	TVポークジンジャー	80	g	128	8.2	6.6	8.6	1.0
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	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
		С	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	昼	Α	42017	あぶらかれいみぞれ煮■	1	切	91	13.6	0.9	6.7	1.0
木		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1
		В	42346	Tキャベツとツナのナムル	20	g	17	8.0	8.0	1.7	0.1
		С	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	タ	Α	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
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42500	TV白菜と竹輪の煮びたし	20	g	9	0.7	0.1	1.5	0.2
		С	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	昼	Α	42494	TVホイコーロー	80	g	163	5.9	12.1	6.3	1.0
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42426	Tブロッコリーの煮物	20	g	17	1.3	0.8	1.6	0.2

535	17.1	13.9	84.6	2.1
483	23.7	6.2	81.3	1.9
492	11.8	9.8	87.8	2.3

		0		
	0	0	0	
		0		
		0		
0	0	0 0 0 0		
		0		
		0		
0		0		
		0		
		0 0000		
0	0	0		
		0		
0	0	0 0		
0				
0	0	0		
		0	0	
		0		

		O	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	Α	42262	さわら味噌粕焼■	1	切	98	10.4	5.0	1.8	8.0
金		A'	42517	TVインゲンソテー	10	დ	3	0.2	0.0	8.0	0.1
		В	42460	T切干と法蓮草のごまマヨネーズ	20	ත	25	0.9	1.7	2.0	0.1
		O	42132	TV鶏肉のすき焼煮	45	g	48	3.0	2.3	3.2	0.5
		ם	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	Ø	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	Α	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
土		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	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
		С	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	Α	42334	やわらかメンチカツロ	1	個	214	5.5	14.4	15.9	1.3
土		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	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
		С	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	8.0	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

		,	_	,	_
0	0				
0	0				
	0				
0	0				
	0				
	0				
	0				
0					
0	0				
	0				
	0				
	0				
0	0				
	0				
0	0				
	0				

		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							297	9.6	17.9	25.0	2.4
7/6	昼	Α	42567	赤魚の煮付け■	1	切	66	8.8	1.7	3.3	0.6
日		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	0.0
		В	42229	Tベーコンのサラダ	20	g	25	0.7	1.8	1.9	0.3
		O	42521	TV豚肉と厚揚げの煮物	45	g	62	3.2	3.5	3.4	0.4
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	0.1
		F	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
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							184	14.9	7.5	13.9	1.6
7/6	タ	Α	42552	TV焼肉塩レモン炒め	80	g	143	9.5	8.4	6.4	0.7
日		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42101	TVさつま芋の土佐煮	30	g	39	0.7	0.0	8.9	0.3
		С	42534	Tパスタのクリーム煮	45	g	53	1.2	2.3	6.9	0.5
		D	42317	Tあさりときのこの佃煮	10	g	9	0.7	0.0	1.4	0.2
		F	42501	TV白菜と若芽の煮物	20	g	7	0.3	0.0	1.5	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							251	12.4	10.7	25.1	1.8
7/7	昼	Α	42623	TV照焼豆腐バーグ■	1	個	109	3.4	7.1	7.2	1.1
月		A'	42548	TVキャベツとインゲンのソテー	10	g	5	0.1	0.2	0.6	0.1
		В	42509	TVナスの油炒め	20	g	28	0.3	2.4	1.6	0.1
		С	42338	TV蕪と鶏肉の煮物	45	g	40	2.2	2.0	3.0	0.6
		ם	42430	Tオクラのペペロンチーノ	10	g	8	0.2	0.5	8.0	0.1
		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
							221	6.7	13.6	17.4	2.2
7/7	タ	Α	42392	Vチキンピカタ(ピカタ:2個)□	1	人分	148	8.3	9.9	5.3	0.7

583	13.6	18.9	88.0	2.4
470	18.9	8.5	76.9	1.6
537	16.4	11.7	88.1	1.8
507	10.7	14.6	80.4	2.2

0		0		
		0		
0	0	0 0 0 0 0		
	0	0		
		0		
		0		
		0 0000		0
		0		
	0	0		
		0		
		0		
0		0		
	0	0		
		000000		
		0		
	0	0		
0	0	0		
0		0		

月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42239	TV中華春雨	20	g	11	0.2	0.0	2.7	0.3
		С	42191	TV豚肉野菜煮込み	45	g	62	3.9	3.1	4.3	0.5
		D	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10	g	12	1.1	0.7	0.3	0.0
		F	42452	TV切干と人参のハリハリ	20	დ	9	0.2	0.0	2.1	0.2
		S	42256	Tイタリアンソース	20	gg.	16	0.4	0.4	3.0	0.2
							258	14.1	14.1	17.7	1.9
7/8	昼	Α	42261	サワラの西京焼■	1	切	98	10.4	5.0	1.7	0.9
火		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0
		В	42299	T鶏そぼろと大豆の煮物	20	g	32	2.8	1.2	2.6	0.2
		C	42536	Tマカロニとツナのクリーム煮	45	ත	60	2.2	2.8	6.7	0.5
		D	42421	T法蓮草と油揚の煮物	10	g	8	0.6	0.3	0.7	0.1
		F	42210	Tベーコンのピリ辛和え	20	g	16	0.7	0.5	2.8	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							222	16.8	10.1	15.4	1.9
7/8	タ	Α	42166	Tハヤシライスのルー	150	დ	169	5.0	8.8	17.3	2.2
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42462	TV里芋のおろし煮	45	g	36	0.9	0.0	7.3	0.4
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		D	42244	Tコールスローサラダ	30	დ	31	0.5	2.2	3.3	0.4
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							236	6.4	11.0	27.9	3.0
7/9	昼	Α	42481	まぐろカツ□■	1	個	139	5.5	8.1	10.7	0.6
水		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1
		В	42351	TV大根と竹輪のひじき煮	20	g	9	0.5	0.1	1.6	0.2
		С	42129	TV豚肉豆腐	45	g	52	2.7	2.1	5.0	0.5

544	18.1	15.1	80.7	1.9
508	20.8	11.1	78.4	1.9
522	10.4	12.0	90.9	3.0

	0	00000		
		0		
		0		
		0		
	0	0		
		0		
		00000		
	0 0	0		
		0		
0	0	0		
	0	0 0 0		
		0		
0	0	0		
		0 0 0		
		0		
		0		

		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	タ	Α	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
		В	42441	TVなめこと若芽のサッと煮	20	g	7	0.4	0.0	1.7	0.3
		С	42091	Tスパゲティイタリアン	40	b	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	昼	Α	42528	TV鶏肉と野菜の塩麹炒め	80	g	95	6.6	5.8	3.9	1.0
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42449	T切干と法蓮草のおひたし	20	დ	7	0.4	0.0	1.5	0.2
		С	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	æ	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	タ	Α	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
		В	42382	TV茄子の生姜煮	25	g	42	0.4	3.3	2.6	0.4
		С	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

526	14.8	11.6	87.7	1.8
528	15.9	13.8	82.5	2.2
513	15.5	14.4	77.9	1.9

		0		
0 0		0		
0		0		
		0000000		
		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		

							221	11.2	12.4	15.8	1.8
7/11	昼	Α	42335	ポテトコロッケ□■	1	個	165	2.5	10.4	15.6	8.0
金		A'	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1
		В	42145	Tハムとブロッコリーのマリーネ	20	დ	21	0.7	1.5	1.9	0.2
		C	42307	TV豚肉ときくらげの卵とじ	45	æ	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	タ	Α	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
金		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
		В	42368	T竹輪の磯辺炒め	20	g	21	1.2	0.3	2.9	0.3
		O	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
		ם	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	æ	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	昼	Α	42008	赤魚のみぞれ煮■	1	切	77	9.0	1.7	5.9	8.0
±		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1
		В	42112	TVひじきとごぼうのごま煮	20	g	15	0.3	0.7	1.9	0.1
		С	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	დ	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	タ	Α	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
+/3	17.1	7.0	32.0	1./

0	0	0		
		0		0
0 0	0 00			
0	0	0		
		0		
0		0		
0	0	0		
	0000	0		
		0		
	0	0		
		0		
		0	0	
		0		
		0		
		0 0 0 0		
0		0		
		0		

		В	12102	エノ ロサスのサニング学	00		22	0.0	2.0	1.8	0.1
				TV一口茄子のオランダ煮	20		33	0.3	3.0		
		С		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	Α	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
		В	42236	T蒸し鶏とぜんまいの和え物	20	g	12	8.0	0.2	1.8	0.1
		С	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	タ	Α	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
		В	42537	TV彩りマッシュポテト	20	g	33	0.5	1.9	3.4	0.1
		O	42104	TV鶏大豆	45	æ	76	5.2	3.6	4.9	0.6
		ם	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	Α	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
		В	42282	TVかにかまサラダ	20	g	17	0.6	1.0	1.9	0.2
		С	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

	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

		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
7/14	タ	Α	42027	ヒレカツ□■	1	個	99	3.9	6.8	5.3	0.3
月		A'	42609	Tキャベツソテー	10	g	6	0.2	0.3	8.0	0.1
		В	42102	TVさつま芋の甘露煮	30	g	39	0.3	0.1	9.1	0.2
		С	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
							199	7.2	9.0	22.6	1.4
7/15	昼	Α	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
火		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
		В	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
		С	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	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
7/15	タ	Α	42507	TVナスと鶏肉のしぎ焼き	80	g	127	5.0	8.5	7.3	0.9
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42076	TVきんぴられんこん	20	g	21	0.3	0.6	3.5	0.2
		С	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

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 0000		
0	0	0		
	0	0		
0 0		0		0

7/16	昼	Α	42391	Vミートインオムレツ□■	1	個	43	3.3	1.9	3.1	0.5
水		A'	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	0.1
		В	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	0.2
		O	42195	TV豚肉とキャベツのごま風煮込み	45	g	63	2.0	4.7	3.1	0.6
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	0.1
		F	42423	T菜の花のツナ炒め	20	g	18	1.7	0.7	1.8	0.1
		S	42256	Tイタリアンソース	12	g	9	0.3	0.3	1.8	0.2
							176	8.7	8.7	17.1	1.8
7/16	タ	Α	42028	キャベツメンチ□■	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5
水		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	0.0
		В	42241	Tゴボウのピリ辛サラダ	20	g	23	0.6	1.4	2.4	0.2
		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	42546	TV一夜漬(白菜小松菜)	10	g	1	0.1	0.0	0.4	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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							276	8.7	15.6	25.4	1.8
7/17	昼	Α	42492	∨鶏の天ぷら□■	1	個	54	5.3	1.0	5.8	0.5
木		A'	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	0.1
		В	42442	TVポテトマ	20	g	28	0.5	1.2	3.7	0.1
		С	42508	TVナスと麩の炒め煮	45	g	61	2.4	4.1	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	42577	TVカリフラワーのピーナッツ和え	20	g	24	1.1	1.2	2.6	0.2
		S	42491	T天ぷらのタレ	5	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
							184	9.9	7.8	18.6	1.5
7/17	タ	Α	42018	あぶらかれい生姜煮■	1	切	85	13.4	0.9	5.2	0.7
木		A'	42272	TV菜の花	10	g	5	0.6	0.1	0.9	0.0
		В	42573	TV若芽の酢の物	20	g	7	0.2	0.0	2.3	0.2

462	12.7	9.7	80.1	1.8
562	12.7	16.6	88.4	1.8
470	13.9	8.8	81.6	1.5

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

		С	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	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	Α	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
		В	42579	Tフレンチマカロニ	20	æ	37	8.0	1.9	4.3	0.2
		С	42106	TV野菜のチリソース煮	40	g	36	0.9	8.0	6.2	0.5
		ם	42499	Tキャベツのあっさり昆布和え	10	g	3	0.2	0.0	8.0	0.1
		F	42110	TVひじきとさつま揚げの煮物	20	æ	15	8.0	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	タ	Α	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
		В	42542	T切干大根の洋風サラダ	20	g	26	0.5	2.1	1.7	0.2
		С	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	Α	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
		В	42459	Tブロッコリーの胡麻和え	20	g	23	1.4	1.1	2.4	0.2
		С	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
				-

		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	

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							210	12.9	9.7	17.3	1.9
7/19	タ	Α	42255	白身フライロ	1	個	228	7.1	17.3	10.3	0.5
土		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42585	TV若芽の柚子胡椒おろし和え	20	യ	5	0.3	0.0	1.4	0.2
		С	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	昼	Α	42600	にしんの蒲焼■	1	切	153	11.0	9.1	8.0	1.1
日		A'	42327	Tうまい菜の生姜和え	10	g	4	0.3	0.0	0.9	0.1
		В	42571	Tキャベツのピーナッツ和え	20	യ	22	0.9	1.3	2.3	0.1
		O	42141	TV春雨の五目炒め	40	დ	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	タ	Α	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
日		A'	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
		В	42461	TV大豆と人参の煮物	20	g	34	2.4	1.3	3.0	0.1
		С	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	8.0	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	昼	Α	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
000	10.0	20.0	00.0	1.0
530	17.6	13.3	85.0	2.1
464	12.3	9.1	81.6	2.0
L				

		0		
		_		
		0		
0		0		
		0		
		0		
0		0		
		0		
		0		
		0000000000000	0	
		0		
		0		
	0	0		
0	0	0		
	0	0		
		0		
	0	0		
	0	0		
0	0 0 0 0	000000		0
0	0	0		

月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42243	Tごぼうのごま酢和え	20	g	19	0.3	0.5	3.6	0.3
		С	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	gg.	5	0.2	0.0	1.3	0.1
		F	42589	TV白菜と揚げの旨煮	20	gg	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	タ	Α	42029	ハムカツ□■	1	個	165	2.9	11.2	13.2	0.5
月		A'	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1
		В	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
		С	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なめこと若芽のサッと煮	10	დ	3	0.2	0.0	8.0	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	დ	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							290	6.3	18.6	25.2	1.9
7/22	昼	Α	42005	白身魚の生姜煮■	1	切	65	10.6	0.2	4.6	0.6
火		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0
		В	42108	T洋風肉じゃが煮	20	g	22	1.0	0.5	3.8	0.2
		С	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	タ	Α	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
		В	42210	Tベーコンのピリ辛和え	20	g	16	0.7	0.5	2.8	0.2
		С	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

		0		
0	0	0 0 0		
		0		
	0	0		
		0		
		0		
		0		
		0		
0		0		
		0		
		0		
	0	0		
		0		
		0 00000 000000		
0	0	0		
		0		
0	0 0	0 0 0		
0	0	0		

		D	42425	T菜の花と油揚げの煮物	10	ø	9	0.6	0.3	1.0	0.1
		F		TV大豆としらすの甘辛煮	20	_	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	昼	Α	42415	TVポークチャップ	80	g	145	8.1	6.9	11.4	1.1
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42346	Tキャベツとツナのナムル	20	g	17	8.0	0.8	1.7	0.1
		С	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	タ	Α	42437	TV野菜たっぷりマーボ豆腐	100	g	94	4.9	3.8	11.2	1.2
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42085	TVれんこんの土佐煮	20	დ	16	0.4	0.2	3.1	0.1
		O	42363	T豚肉中華春雨	40	დ	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	യ	5	0.2	0.3	8.0	0.0
		F	42564	TVハーブマッシュポテト	20	Ø	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	昼	Α	42012	鯖の塩焼■	1	切	163	8.6	13.4	0.2	1.1
木		A'	42609	Tキャベツソテー	10	g	6	0.2	0.3	8.0	0.1
		В	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
		С	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

567	16.1	20.1	77.4	2.1
556	15.3	14.8	86.7	2.2
492	11.7	10.0	87.8	1.9
			_	

		0		
		0 0		
	0			
		0		
	0	0000		
		0		
		0		
		0 0 0 0		
		0		
		0		
0	0	0		
	0	0		
	0	0		
0		0		
		0		
0 0		00000		

							261	13.7	18.0	10.2	2.1
7/24	タ	Α	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
		В	42541	T麩と若芽の酢の物	20	g	7	0.4	0.0	2.3	0.3
		С	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	8.0	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	Α	42506	TVキャベツと豚肉の塩あんかけ	80	g	102	6.4	6.3	4.1	8.0
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	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	タ	Α	42443	TV厚揚げと春雨のピリ辛煮	80	g	120	4.6	7.1	8.9	8.0
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	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
		С	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	Α	42003	赤魚の味噌煮■	1	切	80	9.4	2.1	5.4	0.9
±		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

	0	0		
	0	0		
		0		
0	0 0 0	000000		
		0		
		0		
	0 0	0000		
	0	0		
		0		
0		0		0
	0 0 0	0		
0	0	0		
0	0	0		
	0	0		
		0 0000		

		В	42100	TVさつま芋のレモン煮	30	g	40	0.3	0.0	9.5	0.1
		С	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	タ	Α	42556	TV鶏の柚子胡椒炒め	80	g	105	6.0	6.5	5.1	8.0
土		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	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
		С	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	Α	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	8.0
日		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42156	T菜の花としめじの和え物	20	g	10	1.0	0.1	2.3	0.2
		С	12117	ナいは 土 スノギ							
			42417	TV焼きそば	35	g	64	1.6	2.2	9.4	0.6
				TV大根と椎茸の煮物	35 10		64 3	1.6 0.1	0.0	9.4	0.6
			42325			g					
		D	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.1 1.2 0.0	0.0	0.6 2.9 0.0	0.1 0.3 0.0
		D F	42325 42368	TV大根と椎茸の煮物 T竹輪の磯辺炒め	10	g	3 21	0.1	0.0	0.6 2.9	0.1
7/27	夕	D F	42325 42368	TV大根と椎茸の煮物	10	හ හ	3 21 0	0.1 1.2 0.0	0.0 0.3 0.0	0.6 2.9 0.0	0.1 0.3 0.0
7/27	タ	D F S	42325 42368	TV大根と椎茸の煮物 T竹輪の磯辺炒め	10	හ හ	3 21 0 226	0.1 1.2 0.0 12.4	0.0 0.3 0.0 10.4	0.6 2.9 0.0 19.8	0.1 0.3 0.0 2.0
	タ	D F S A	42325 42368 42555	TV大根と椎茸の煮物 T竹輪の磯辺炒め	10	තර තර තර	3 21 0 226 122	0.1 1.2 0.0 12.4 6.2	0.0 0.3 0.0 10.4 5.8	0.6 2.9 0.0 19.8 9.9	0.1 0.3 0.0 2.0 0.9
	タ	D F S A	42325 42368 42555 42073	TV大根と椎茸の煮物 T竹輪の磯辺炒め TV肉じゃが	10 20 80	bú) bú) bú) bú)	3 21 0 226 122 0	0.1 1.2 0.0 12.4 6.2 0.0	0.0 0.3 0.0 10.4 5.8 0.0	0.6 2.9 0.0 19.8 9.9 0.0	0.1 0.3 0.0 2.0 0.9 0.0
	タ	D F S A	42325 42368 42555 42073	TV大根と椎茸の煮物 T竹輪の磯辺炒め TV肉じゃが Tマカロニトマト炒め TV五目豆腐煮	10 20 80 20	හා හා හා හා හා	3 21 0 226 122 0 35	0.1 1.2 0.0 12.4 6.2 0.0 0.8	0.0 0.3 0.0 10.4 5.8 0.0	0.6 2.9 0.0 19.8 9.9 0.0 5.5	0.1 0.3 0.0 2.0 0.9 0.0

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

		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		

		F	42109	TVれんこんと油揚の煮物	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	昼	Α	42057	Tかつとじ(カツ:1個)	1	人分	141	6.1	8.6	9.8	1.3
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	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
		С	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	タ	Α	42601	にしんの生姜煮■	1	切	149	10.9	9.1	6.9	1.0
月		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
		В	42378	TVカリフラワーの煮物	20	g	6	0.6	0.0	1.5	0.2
		С	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	დ	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	昼	Α	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
火		A'	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	8.0	0.1
		В	42500	TV白菜と竹輪の煮びたし	20	g	9	0.7	0.1	1.5	0.2
		С	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

		0		
0	0	0 0 0 0		
0		0		
0	0	0		
		0		
		0		
		00000		
	0	0		
0		0		0
		0		
		0		
0	0	0		
	0	0		
		000000		
		0		
		0		
0	0	0		

7/29	タ	Α	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
火		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1
		В	42442	TVポテトマ	20	g	28	0.5	1.2	3.7	0.1
		С	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	8.0	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	昼	Α	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
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	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	დ	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	タ	Α	42565	チーズささみフライ□■	1	個	139	5.6	9.3	8.4	0.7
水		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
		В	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	昼	Α	42557	TV豚たまキャベツ	80	g	151	8.2	10.9	4.7	0.9
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	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

		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		
	00000	0		
0 0 0		0 0 0 0 0 0		
0		0		
0	0	0		
		0		

		С	42372	T枝豆入り麻婆なす	45	დ	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	8.0	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
7/31	タ	Α	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
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42645	TV切干大根のコンソメ炒め	20	Ø	10	0.2	0.6	1.1	0.2
		С	42341	TV豚肉のチリソース炒め	40	დ	53	2.6	2.7	4.4	0.5
		D	42077	T昆布の佃煮	10	დ	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

		0		0
		0 0 0		
0	0	0		
0	0	0		
	0	0		
		0000		
		0		
0	0	0		