※予告無しに変更の可能性があります。

おかずのみ

-							05/5	0,007			
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
10/1	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
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42501	TV白菜と若芽の煮物	20	g	7	0.3	0.0	1.5	0.1
		O	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	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	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					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							186	11.1	9.3	15.3	2.0
10/1	夕	Α	42466	Vお魚ザンギ(ザンギ:2個)	1	人分	104	4.8	5.1	9.7	1.1
水		Α'	42515	TVピーマンのおかか和え	10	g	5	0.2	0.0	1.3	0.1
		В	42346	Tキャベツとツナのナムル	20	g	17	0.8	0.8	1.7	0.1
		O	42310	TVきのこの玉子とじ	45	g	34	1.1	1.8	3.8	0.5
		D	42475	TVひじきと豚挽肉の煮物	10	g	9	0.5	0.5	0.7	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
							190	7.7	8.8	20.7	2.1
10/2	昼	Α	42166	Tハヤシライスのルー	150	g	169	5.0	8.8	17.3	2.2
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42438	Tベーコンパスタ	45	g	83	2.7	3.0	10.5	0.6
		С					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		D	42350	Tキャロットラペ	30	g	35	0.3	1.0	6.4	0.3
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							287	8.0	12.8	34.2	3.1

ご飯セット

### ### ### ##### ###################	こ即	ノセツ	'		
476 11.7 9.8 83.7 2.1	エネルギー			炭水化物	食塩相当量
476 11.7 9.8 83.7 2.1					
476 11.7 9.8 83.7 2.1					
476 11.7 9.8 83.7 2.1					
476 11.7 9.8 83.7 2.1					
476 11.7 9.8 83.7 2.1					
476 11.7 9.8 83.7 2.1					
476 11.7 9.8 83.7 2.1					
	472	15.1	10.3	78.3	2.0
573 12.0 13.8 97.2 3.1	476	11.7	9.8	83.7	2.1
573 12.0 13.8 97.2 3.1					
573 12.0 13.8 97.2 3.1					
573 12.0 13.8 97.2 3.1					
573 12.0 13.8 97.2 3.1					
573 12.0 13.8 97.2 3.1					
573 12.0 13.8 97.2 3.1					
573 12.0 13.8 97.2 3.1					
	573	12.0	13.8	97.2	3.1

アレルゲン

卵	レクノ 乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ
	0	0				
		0				
0		0				
0	0	0				
0		0				
0		0				
	0	0				
		0000				
	0	0				
0	0	0				
		0				

10/2	タ	Α	12552	TV焼肉塩レモン炒め	80	~	143	9.5	8.4	6.4	0.7
	9	H	42332	「V洗り塩レモン炒び」	80	g					
木		A'	10010				0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В		T切干と法蓮草のわさび醤油和え	20		6	0.5	0.0	1.3	0.2
		С	42508	TVナスと麩の炒め煮	45	g	61	2.4	4.2	3.6	0.4
		D	42547	TV一夜漬(白菜昆布)	10	g	2	0.1	0.0	0.4	0.1
		F	42564	TVハーブマッシュポテト	20	g	30	0.4	1.4	4.3	0.2
		s					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							242	12.9	14.0	16.0	1.6
10/3	昼	Α	42332	TV鶏肉と蓮根の照煮	80	g	123	6.6	5.9	9.3	1.0
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42470	T春雨の中華炒め	20	യ	22	0.3	0.6	4.1	0.3
		С	42520	TVひき肉と豆腐のうま煮	40	g	48	2.6	2.7	2.8	0.4
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.5	0.4	0.9	0.0
		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
							210	10.5	9.6	18.8	1.8
10/3	タ	Α	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5
金		A'	42430	Tオクラのペペロンチーノ	10	Ø	8	0.2	0.5	8.0	0.1
		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	42614	TVじゃが芋とコーンのバター醤油	45	დ	47	1.4	1.6	6.9	0.5
		D	42070	Tきのこソテー	10	Ø	7	0.4	0.5	0.6	0.2
		F	42461	TV大豆と人参の煮物	20	g	34	2.4	1.3	3.0	0.1
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							281	9.3	15.5	26.5	1.8
10/6	昼	Α	42261	サワラの西京焼	1	切	98	10.4	5.0	1.7	0.9
月		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1
		В	42348	TV具沢山ひじき煮	20	g	17	0.9	0.6	2.1	0.3

						•
						-
					0	•
						-
528	16.9	15.0	79.0	1.6		
					0	
						•
496	14.5	10.6	81.8	1.8		
					0	
					0	
					0	
567	13.3	16.5	89.5	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	0 0 0 0 0 0		
		0		
0		0		
		0		

		С	42536	Tマカロニとツナのクリーム煮	45	g	60	2.2	2.8	6.7	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	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
							207	15.9	9.6	14.1	2.0
10/6	タ	Α	42494	TVホイコーロー	80	g	165	5.9	12.4	6.2	1.0
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		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	42462	TV里芋のおろし煮	50	g	39	1.0	0.0	8.0	0.4
		D	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0
		F	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
		s					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							230	8.1	12.9	18.9	1.9
10/7	昼	Α	42481	まぐろカツ	1	個	139	5.5	8.1	10.7	0.6
火		A'	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1
		В	42221	T菜の花ときのこの和え物	20	g	14	1.1	0.1	2.4	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	42271	TV金時豆煮	10	g	18	0.7	0.1	3.4	0.0
		F	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
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							271	11.5	13.1	26.4	1.9
10/7	タ	Α	42034	ハーブチキンソテー	1	枚	116	8.7	7.2	2.7	0.5
火		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1
		В	42664	TVなめこと若芽のサッと煮	20	g	8	0.4	0.0	1.9	0.3
		С	42091	Tスパゲティイタリアン	35	g	65	1.9	3.4	7.0	0.5
		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

493	19.9	10.6	77.1	2.0
516	12.1	13.9	81.9	1.9
557	15.5	14.1	89.4	1.9
Щ_				

	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	0000000		
		0		
		0	0	
0		0		
0				
		0		
0	0	0		
0		0		
0		0000		

		s					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							218	12.0	12.1	15.3	1.7
10/8	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
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42452	TV切干と人参のハリハリ	20	ත	9	0.2	0.0	2.1	0.2
		С	42129	TV豚肉豆腐	45	დ	52	2.7	2.1	5.0	0.5
		D	42640	Tオクラのおひたし	10	დ	4	0.2	0.0	1.0	0.1
		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
							193	10.2	9.8	15.4	1.9
10/8	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
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42382	TV茄子の生姜煮	25	დ	42	0.4	3.3	2.6	0.4
		С	42329	TV鶏と大根の味噌煮	45	დ	36	2.2	1.7	2.3	0.5
		D	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	Ø	4	0.2	0.2	0.5	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					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							230	11.4	13.8	13.8	1.8
10/9	昼	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
木		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
		С	42365	Tしめじのバター醤油パスタ	45	ත	71	1.9	2.4	10.0	0.5
		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
							250	10.3	10.1	29.1	2.0
10/9	タ	Α	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	2.5	10.4	15.6	8.0

504 16.0 13.1 78.3 1.7	
479 14.2 10.8 78.4 1.9 516 15.4 14.8 76.8 1.8	
479 14.2 10.8 78.4 1.9	
479 14.2 10.8 78.4 1.9	
479 14.2 10.8 78.4 1.9	
479 14.2 10.8 78.4 1.9	
479 14.2 10.8 78.4 1.9 3 1.9 1.9 479 14.2 10.8 78.4 1.9 3 1.9 1.9 4 1.9 1.9 4 1.9 1.9 5 1.8 1.8	
479 14.2 10.8 78.4 1.9 3 1.9 1.9 479 14.2 10.8 78.4 1.9 3 1.9 1.9 4 1.9 1.9 4 1.9 1.9 5 1.8 1.8	
479 14.2 10.8 78.4 1.9	
516 15.4 14.8 76.8 1.8	
516 15.4 14.8 76.8 1.8	
	_
	_
	_
	_
536 14.3 11.1 92.1 2.0	

		0		
		0000		
		0		
0	0	0		
		0		
		0		
		0		
	0	0 0 0 0		
0	0	0		
	0	0		
		0		
	0	0000000		
		0		
		0	0	
0	0	0		

木		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	g	21	0.7	1.5	1.9	0.2
		С	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	42148	Tなめこおろし	20	g	6	0.3	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
							279	7.8	17.0	25.4	2.0
10/10	昼	Α	42388	V鶏もも竜田揚げ(竜田揚げ:2個)	1	人分	133	8.1	7.8	7.2	0.6
金		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	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	42428	Tマーボ春雨	40	g	42	1.2	1.2	6.9	0.4
		D	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
		F	42229	Tベーコンのサラダ	20	g	25	0.7	1.8	1.9	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							230	11.1	12.1	19.6	1.6
10/10	タ	Α	42008	赤魚のみぞれ煮	1	切	77	9.0	1.7	5.9	8.0
金		A'	42320	TV法蓮草のおひたし	10	g	7	0.6	0.0	0.8	0.1
		В	42403	TV一口茄子のオランダ煮	25	g	42	0.3	3.7	2.1	0.2
		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	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1
		F	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
		s					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							214	14.4	8.9	18.7	2.0
10/13	昼	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
月		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
		В	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
		С	42104	TV鶏大豆	45	g	76	5.2	3.6	4.9	0.6

565	11.8	18.0	88.4	2.0
516	15.1	13.1	82.6	1.6
500	18.4	9.9	81.7	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 0 0		
0		0		0
		0		

Т

10/13	タ	D F S		TVひじきと挽肉の煮物 T南瓜サラダ	10 20		11	0.7	0.7	0.9	0.1
	タ	H	42204	T南瓜サラダ	20		00	~ 4	4.0		
	タ	S			20	g	29	0.4	1.0	4.7	0.2
	タ						0	0.0	0.0	0.0	0.0
	タ						181	9.2	7.6	19.5	2.3
月		Α	42507	TVナスと鶏肉のしぎ焼き	80	g	127	5.0	8.5	7.3	0.9
		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	დ	10	0.2	0.6	1.1	0.2
		С	42521	TV豚肉と厚揚げの煮物	45	gg	62	3.1	3.5	3.2	0.4
		D	42419	T法蓮草ソテー	10	Ø	5	0.5	0.1	8.0	0.1
		F	42076	TVきんぴられんこん	20	დ	21	0.3	0.6	3.5	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							225	9.1	13.3	15.9	1.8
10/14	昼	Α	42391	Vミートインオムレツ	1	個	43	3.3	1.9	3.1	0.5
火		A'	42517	TVインゲンソテー	10	დ	3	0.2	0.0	8.0	0.1
		В	42241	Tゴボウのピリ辛サラダ	20	g	23	0.6	1.4	2.4	0.2
		С	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	დ	12	8.0	0.3	1.4	0.1
		F	42350	Tキャロットラペ	20	დ	23	0.2	0.7	4.3	0.2
		S	42256	Tイタリアンソース	12	Ø	9	0.3	0.3	1.8	0.2
							176	7.4	9.3	16.9	1.9
10/14	タ	Α	42334	やわらかメンチカツ	1	個	214	5.5	14.4	15.9	1.3
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42423	T菜の花のツナ炒め	20	g	18	1.7	0.7	1.8	0.1
		С	42178	TV里芋と白菜の味噌煮	50	g	34	1.2	0.1	6.9	0.6
		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	42470	T春雨の中華炒め	20	g	22	0.3	0.6	4.1	0.3
		s	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2

467	13.2	8.6	82.5	2.3
511	13.1	14.3	78.9	1.8
462	11.4	10.3	79.9	1.9

		0		
0	0	0		
		0		
	0	0		
	000	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		

							295	8.8	15.9	30.2	2.5
10/15	昼	Α	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
水		A'	42274	TVブロッコリー		g	3	0.4	0.0	0.4	0.0
		В	42288	TVれんこんと竹の子のおかか煮		g	16	0.4	0.2	3.0	0.3
		С	42508	TVナスと麩の炒め煮	45	g	61	2.4	4.2	3.6	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	8.0	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
							249	8.8	14.4	21.5	1.9
10/15	タ	Α	42555	TV肉じゃが	80	g	123	6.3	5.8	10.3	0.9
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42573	TV若芽の酢の物	20	g	7	0.2	0.0	2.3	0.2
		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	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	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
							182	8.9	7.2	20.5	1.9
10/16	昼	Α	42030	えびカツ	1	個	126	5.6	7.0	9.8	0.5
木		A'	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1
		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	55	1.8	1.2	9.6	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	42424	T菜の花と竹輪の煮物	20	g	14	1.3	0.2	2.2	0.2
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							240	9.5	11.0	26.8	1.7
10/16	タ	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
木		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1

581	12.8	16.9	93.2	2.5
535	12.8	15.4	84.5	1.9
468	12.9	8.2	83.5	1.9
526	13.5	12.0	89.8	1.7

	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			

		В	42579	Tフレンチマカロニ	20	ø	37	0.8	1.9	4.3	0.2
		C			45	_	40	1.3	1.8	4.2	0.3
		D		TV大豆煮	10		19	1.4	0.8	1.7	0.1
		F		LVひじきとさつま揚げの煮物	20		15	0.8	0.4	2.0	0.1
		-	42110	1 V ひしさとさつま物けの魚物	20	g					
		S					211	0.0	0.0 8.2	0.0	2.0
10/17		Α	42605	TV生姜焼き	80	σ	128	7.6	6.3	8.9	1.0
金	Ü	Α'	+2003	1 V 工安观と	- 00	S	0	0.0	0.0	0.0	0.0
317		<u>Г</u> В	42459	 Tブロッコリーの胡麻和え	20	_	23	1.4	1.1	2.4	0.0
		F			-	_					
		C		TV豆腐のかに玉あんかけ	50		35	2.5	1.4	3.4	0.6
		D_		TV人参グラッセ	10		5	0.1	0.0	1.1	0.0
		F	42584	TV大根と小松菜の煮物	20	g	7	0.4	0.0	1.6	0.2
		s					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							198	12.0	8.8	17.4	2.0
10/17	タ	Α	42477	TV鶏肉と野菜の甘酢炒め	80	g	109	7.3	5.5	6.7	1.2
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42518	TVごぼうの味噌煮	20	g	16	0.5	0.1	3.2	0.1
		С	42305	TV野菜炒め	45	Ø	37	0.5	2.3	4.0	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	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					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							190	9.6	9.3	17.0	2.0
10/20	昼	Α	42492	V鶏の天ぷら	1	個	54	5.3	1.0	5.8	0.5
月		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	യ	8	0.1	0.3	0.9	0.0
		В	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25	g	29	0.3	1.2	4.0	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	42640	Tオクラのおひたし	10	g	4	0.2	0.0	1.0	0.1

497	14.3	9.2	84.4	2.0
484	16.0	9.8	80.4	2.0
476	13.6	10.3	80.0	2.0

0	0	0		
	0	0		
		0		
0		0000		
		0 0000	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	42476	TV大豆としらすの甘辛煮	20	g	39	2.8	1.7	3.4	0.3
		S	42491	T天ぷらのタレ	5	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
							220	11.2	10.8	18.7	1.7
10/20	タ	Α	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
		В	42189	TV麩ときのこの卵とじ	45	g	38	1.5	2.3	2.9	0.4
		С					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		D	42145	Tハムとブロッコリーのマリーネ	35	დ	39	1.2	2.6	3.3	0.5
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							261	8.5	15.4	21.8	2.5
10/21	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
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42281	TVもずくとなめこの三杯酢	20	g	9	0.2	0.0	1.8	0.1
		С	42106	TV野菜のチリソース煮	40	დ	36	0.9	8.0	6.2	0.5
		D	42377	TV竹輪のピリ辛炒め	10	യ	13	0.8	0.5	1.1	0.1
		F	42382	TV茄子の生姜煮	25	യ	42	0.4	3.3	2.6	0.4
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							202	8.7	10.9	15.8	1.9
10/21	タ	Α	42029	ハムカツ	1	個	165	2.9	11.2	13.2	0.5
火		A'	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1
		В	42085	TVれんこんの土佐煮	20	g	16	0.4	0.2	3.1	0.1
		С	42363	T豚肉中華春雨	40	g	60	1.7	3.3	5.5	0.4
		D	42547	TV一夜漬(白菜昆布)	10	g	2	0.1	0.0	0.4	0.1
		F	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
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							284	7.2	16.7	26.4	1.5

506	15.2	11.8	81.7	1.7
547	12.5	16.4	84.8	2.5
488	12.7	11.9	78.8	1.9
570	11.2	17.7	89.4	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 00000		
		0		
		0		
		0		
		0	0	
0		0		

10/22	昼	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	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	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	8.0	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
							184	9.6	8.1	20.4	2.1
10/22	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
水		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	42534	Tパスタのクリーム煮	45	g	53	1.2	2.3	6.9	0.5
		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
							206	8.2	6.2	25.9	2.5
10/23	昼	Α	42415	TVポークチャップ	80	g	145	8.1	6.9	11.4	1.1
木		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	0.8	0.8	1.7	0.1
		С	42432	TV厚揚げのそぼろ煮	45	g	46	2.4	2.0	3.6	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	42564	TVハーブマッシュポテト	20	g	30	0.4	1.4	4.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							243	12.1	11.1	21.8	1.9
10/23	タ	Α	42556	TV鶏の柚子胡椒炒め	80	g	105	6.0	6.5	5.1	8.0
木		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

470	13.6	9.1	83.4	2.1
492	12.2	7.2	88.9	2.5
529	16.1	12.1	84.8	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		

		_							_		
		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	42348	TV具沢山ひじき煮	20	g	17	0.9	0.6	2.1	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							202	10.9	10.5	15.5	2.1
10/24	昼	Α	42003	赤魚の味噌煮	1	切	80	9.4	2.1	5.4	0.9
金		A'	42273	TV法蓮草	10	യ	4	0.6	0.0	0.5	0.1
		В	42100	TVさつま芋のレモン煮	30	დ	40	0.3	0.0	9.5	0.1
		С	42384	TV茄子の挽肉あん	40	დ	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
							213	13.7	8.1	21.4	1.6
10/24	タ	Α	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
		В	42551	Tオクラのおかか和え梅風味	20	დ	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	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.1	0.0	0.6	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
							211	9.6	10.9	18.9	1.9
10/27	昼	Α	42035	鶏肉のレモン風味焼	1	枚	113	8.1	6.9	3.4	0.7
月		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
		В	42244	Tコールスローサラダ	20	g	21	0.3	1.3	2.2	0.2
		С	42372	T枝豆入り麻婆なす	45	g	75	1.4	5.9	4.0	0.5
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1
		F	42500	TV白菜と竹輪の煮びたし	20	g	9	0.7	0.1	1.5	0.2

488	14.9	11.5	78.5	2.1
499	17.7	9.1	84.4	1.6
497	13.6	11.9	81.9	1.9
497	13.6	11.9	81.9	1.9
497	13.6	11.9	81.9	1.9
497	13.6	11.9	81.9	1.9
497	13.6	11.9	81.9	1.9
497	13.6	11.9	81.9	1.9
497	13.6	11.9	81.9	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		

		s					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							227	10.9	14.2	13.6	1.8
10/27	タ	Α	42557	TV豚たまキャベツ	80	g	151	8.2	10.9	4.7	0.9
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42537	TV彩りマッシュポテト	20	യ	33	0.5	1.9	3.4	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	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	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
							265	11.4	15.7	18.8	1.7
10/28	昼	Α	42393	Vやわらかハンバーグ	1	個	84	5.2	3.3	5.5	0.5
火		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	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	42418	TV鶏肉のチリソース煮	45	g	71	3.3	3.5	6.4	0.5
		D	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10	യ	2	0.1	0.0	0.5	0.1
		F	42644	Tキャベツとザーサイのナムル	20	g	18	0.4	0.7	2.4	0.2
		s	42251	きのこあん	10	g	3	0.0	0.0	0.6	0.1
							186	9.7	7.5	17.2	1.6
10/28	タ	Α	42255	白身フライ	1	個	228	7.1	17.3	10.3	0.5
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42098	TVカリフラワーの甘酢漬け	20	g	9	0.5	0.0	2.1	0.0
		С	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	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	42084	TV切干大根煮	20	g	11	0.5	0.3	1.8	0.3
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							308	11.5	20.1	20.1	1.6
10/29	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

513	14.9	15.2	76.6	1.8
551	15.4	16.7	81.8	1.7
472	13.7	8.5	80.2	1.6
594	15.5	21.1	83.1	1.6

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		

1 . 1		Γ	40040								
水		Α'	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
		В	42425	T菜の花と油揚げの煮物	20	g	17	1.3	0.7	2.0	0.1
		С	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	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.0	0.1	0.5	0.0
		F	42593	T人参と竹輪のごま和え	20	g	19	1.2	0.6	2.8	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							188	6.8	8.3	21.4	1.9
10/29	タ	Α	42361	T鶏のカレー照煮込み(鶏肉:2個)	1	人分	130	8.6	7.8	4.8	0.8
水		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
		С	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	42271	TV金時豆煮	10	g	18	0.7	0.1	3.4	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
							229	11.8	11.4	18.8	1.5
10/30	昼	Α	42565	チーズささみフライ	1	個	139	5.6	9.3	8.4	0.7
木		A'	42609	Tキャベツソテー	10	g	6	0.2	0.3	8.0	0.1
		В	42151	TVれんこんとさつま揚の煮物	20	g	18	0.8	0.4	3.1	0.2
		С	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	1.5	0.7	3.7	0.4
		D	42420	Tコーンと挽肉の炒め物	10	g	11	0.9	0.4	1.2	0.0
		F	42229	Tベーコンのサラダ	20	g	25	0.7	1.8	1.9	0.3
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							231	9.7	13.0	20.1	1.9
10/30	タ	Α	42522	TVポークジンジャー	80	g	128	8.2	6.6	8.6	1.0
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42213	TV大豆とごぼうの味噌煮	20	g	32	2.1	1.2	3.2	0.0
		С	42590	TV厚揚げときのこのおろし煮	45	g	40	1.3	1.8	4.2	0.3

474	10.8	9.3	84.4	1.9
515	15.8	12.4	81.8	1.5
517	13.7	14.0	83.1	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		

_											
		D	42640	Tオクラのおひたし	10	g	4	0.2	0.0	1.0	0.1
		F	42586	TV白菜と若芽のピリ辛和え	20	g	11	0.4	0.4	2.0	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							215	12.2	10.0	19.0	1.7
10/31	昼	Α	42411	Vプレーンオムレツ	1	個	74	4.9	4.1	3.9	0.6
金		A'	42064	Tスパソテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	0.1
		В	42584	TV大根と小松菜の煮物	20	g	7	0.4	0.0	1.6	0.2
		С	42188	TV豚肉キムチ炒め	45	g	58	2.5	3.7	3.3	0.7
		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	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	42533	Tホワイトソース	12	g	15	0.4	1.0	1.1	0.1
							194	9.9	9.9	15.8	1.9
10/31	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
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		В	42403	TV一口茄子のオランダ煮	25	g	42	0.3	3.7	2.1	0.2
		С	42129	TV豚肉豆腐	45	g	52	2.7	2.1	5.0	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	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
							240	9.6	10.8	26.5	2.4

501	16.2	11.0	82.0	1.7
480	13.9	10.9	78.8	1.9
526	13.6	11.8	89.5	2.4

		_	1		
		0			
		0 0			
0		0			
	0	0			
		0			
		0 0 0 0			
		0			
	0	0			
0	0	0			
		0			
		0 0			
		0			