

※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
10/1	水	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	42501	TV白菜と若芽の煮物	20	g	7	0.3	0.0	1.5	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	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	A	42466	Vお魚ザンギ(ザンギ:2個)	1	人分	104	4.8	5.1	9.7	1.1
		A'	42515	TVピーマンのおかか和え	10	g	5	0.2	0.0	1.3	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	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	木	A	42166	Tハヤシライスのルー	150	g	169	5.0	8.8	17.3	2.2
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42438	Tベーコンパスタ	45	g	83	2.7	3.0	10.5	0.6
		C					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

[illegible]

アレルギー

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

10/2 木	夕	A	42552	TV焼肉塩レモン炒め	80	g	143	9.5	8.4	6.4	0.7
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	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
		C	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 金	昼	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
		B	42470	T春雨の中華炒め	20	g	22	0.3	0.6	4.1	0.3
		C	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 金	夕	A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5
		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	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	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	42070	Tきのこソテー	10	g	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 月	昼	A	42261	サワラの西京焼	1	切	98	10.4	5.0	1.7	0.9
		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1
		B	42348	TV具沢山ひじき煮	20	g	17	0.9	0.6	2.1	0.3

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

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

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							218	12.0	12.1	15.3	1.7
10/8	昼 水	A	42528	TV鶏肉と野菜の塩麴炒め	80	g	95	6.6	5.8	3.9	1.0
		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	42129	TV豚肉豆腐	45	g	52	2.7	2.1	5.0	0.5
		D	42640	Tオクラのおひたし	10	g	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	夕 水	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	42329	TV鶏と大根の味噌煮	45	g	36	2.2	1.7	2.3	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	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 木	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	45	g	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	夕	A	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8

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
536	14.3	11.1	92.1	2.0

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

木		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	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 金	昼	A	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
		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	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	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 金	夕	A	42008	赤魚のみぞれ煮	1	切	77	9.0	1.7	5.9	0.8
		A'	42320	TV法蓮草のおひたし	10	g	7	0.6	0.0	0.8	0.1
		B	42403	TV一口茄子のオランダ煮	25	g	42	0.3	3.7	2.1	0.2
		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	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 月	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
		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
		B	42225	Tオクラとなめこの生姜和え	20	g	11	0.6	0.4	1.7	0.2
		C	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	

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

10/13	月	タ	D	42111	TVひじきと挽肉の煮物	10	g	11	0.7	0.7	0.9	0.1
			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
								181	9.2	7.6	19.5	2.3
			A	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
			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	42521	TV豚肉と厚揚げの煮物	45	g	62	3.1	3.5	3.2	0.4
			D	42419	T法蓮草ソテー	10	g	5	0.5	0.1	0.8	0.1
			F	42076	TVきんぴられんこん	20	g	21	0.3	0.6	3.5	0.2
10/14	火	昼	S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								225	9.1	13.3	15.9	1.8
			A	42391	Vミートインオムレツ	1	個	43	3.3	1.9	3.1	0.5
			A'	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
			B	42241	Tゴボウのピリ辛サラダ	20	g	23	0.6	1.4	2.4	0.2
			C	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	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	0.2
			S	42256	Tイタリアンソース	12	g	9	0.3	0.3	1.8	0.2
								176	7.4	9.3	16.9	1.9
10/14	火	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	42423	T菜の花のツナ炒め	20	g	18	1.7	0.7	1.8	0.1
			C	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	

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

		B	42579	Tフレンチマカロニ	20	g	37	0.8	1.9	4.3	0.2
		C	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
		D	42527	TV大豆煮	10	g	19	1.4	0.8	1.7	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
							211	10.3	8.2	21.4	2.0
10/17	金	A	42605	TV生姜焼き	80	g	128	7.6	6.3	8.9	1.0
		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	42386	TV豆腐のかに玉あんかけ	50	g	35	2.5	1.4	3.4	0.6
		D	42553	TV人参グラッセ	10	g	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	金	A	42477	TV鶏肉と野菜の甘酢炒め	80	g	109	7.3	5.5	6.7	1.2
		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	42305	TV野菜炒め	45	g	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	月	A	42492	V鶏の天ぷら	1	個	54	5.3	1.0	5.8	0.5
		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0
		B	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25	g	29	0.3	1.2	4.0	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	42640	Tオクラのおひたし	10	g	4	0.2	0.0	1.0	0.1

10/17 金	昼	A	42605	TV生姜焼き	80	g	128	7.6	6.3	8.9	1.0
		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	42386	TV豆腐のかに玉あんかけ	50	g	35	2.5	1.4	3.4	0.6
		D	42553	TV人参グラッセ	10	g	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 金	タ	A	42477	TV鶏肉と野菜の甘酢炒め	80	g	109	7.3	5.5	6.7	1.2
		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	42305	TV野菜炒め	45	g	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 月	昼	A	42492	V鶏の天ぷら	1	個	54	5.3	1.0	5.8	0.5
		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0
		B	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25	g	29	0.3	1.2	4.0	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	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

484	16.0	9.8	80.4	2.0

476	13.6	10.3	80.0	2.0

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

		○		○		
		○				
○		○				○
	○	○				
		○				

		○				
○		○				
	○	○				
		○		○		

○		○				
		○				
	○	○				
		○				
		○				

		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 月	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
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42189	TV麩ときのこの卵とじ	45	g	38	1.5	2.3	2.9	0.4
		C					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	g	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 火	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
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42281	TVもずくとなめこの三杯酢	20	g	9	0.2	0.0	1.8	0.1
		C	42106	TV野菜のチリソース煮	40	g	36	0.9	0.8	6.2	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
							202	8.7	10.9	15.8	1.9
10/21 火	夕	A	42029	ハムカツ	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	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	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

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

10/22	水	昼	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			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			42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	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	
							184	9.6	8.1	20.4	2.1	
10/22	水	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
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			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	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	
							206	8.2	6.2	25.9	2.5	
10/23	木	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			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	木	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			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

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

		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	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	金	A	42003	赤魚の味噌煮	1	切	80	9.4	2.1	5.4	0.9
		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	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	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
							213	13.7	8.1	21.4	1.6
10/24	金	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
		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	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	月	A	42035	鶏肉のレモン風味焼	1	枚	113	8.1	6.9	3.4	0.7
		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
		B	42244	Tコールスローサラダ	20	g	21	0.3	1.3	2.2	0.2
		C	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

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

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							227	10.9	14.2	13.6	1.8
10/27	夕	A	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
		B	42537	TV彩リマッシュポテト	20	g	33	0.5	1.9	3.4	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	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	A	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
		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	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	g	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	夕	A	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
		B	42098	TVカリフラワーの甘酢漬け	20	g	9	0.5	0.0	2.1	0.0
		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	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	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	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

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	

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

10/31	金	昼	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
			A	42411	Vプレーンオムレツ	1	個	74	4.9	4.1	3.9	0.6
			A'	42064	Tスパンテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	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	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
10/31	金	夕	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
			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	42403	TV一口茄子のオランダ煮	25	g	42	0.3	3.7	2.1	0.2
			C	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	

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

