

※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
11/3 月	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	42424	T菜の花と竹輪の煮物	20	g	14	1.3	0.2	2.2	0.2
		C	42141	TV春雨の五目炒め	40	g	34	1.1	0.6	6.5	0.6
		D	42544	TV一夜漬(大根人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.6	0.1
		F	42208	Tベーコンとキャベツのトマトマリネ	20	g	12	0.6	0.6	1.8	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							185	9.7	7.3	20.4	2.1
11/3 月	夕	A	42094	TV豚肉の柳川煮	80	g	147	7.2	9.9	6.5	0.9
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42574	T人参と法蓮草のさっぱりサラダ	20	g	12	0.4	0.2	2.6	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	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10	g	12	1.1	0.7	0.3	0.0
		F	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
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							209	11.0	11.4	15.1	2.0
11/4 火	昼	A	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8
		A'	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1
		B	42249	若竹煮	20	g	5	0.4	0.0	1.1	0.1
		C	42329	TV鶏と大根の味噌煮	45	g	36	2.2	1.7	2.3	0.5
		D	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							248	5.8	14.5	23.6	2.0

ご飯セット

[illegible]

## アレルギー

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

11/4 火	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
		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
		B	42102	TVさつま芋の甘露煮	30	g	39	0.3	0.1	9.1	0.2
		C	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	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	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
							253	8.7	11.3	30.2	2.0
11/5 水	昼	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'	42065	T青じそパスタ	10	g	24	0.5	1.0	3.0	0.1
		B	42573	TV若芽の酢の物	20	g	7	0.2	0.0	2.3	0.2
		C	42132	TV鶏肉のすき焼煮	45	g	48	3.0	2.3	3.2	0.5
		D	42527	TV大豆煮	10	g	19	1.4	0.8	1.7	0.1
		F	42426	Tブロッコリーの煮物	20	g	17	1.3	0.8	1.6	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							251	12.7	11.7	24.3	2.0
11/5 水	夕	A	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
		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	42603	TVなすの中華風南蛮漬け	45	g	75	0.5	6.4	3.9	0.5
		D	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
		F	42671	T肉入りうの花(11-2)	20	g	18	1.2	0.6	2.1	0.2
		S	42256	Tイタリアンソース	20	g	16	0.4	0.4	3.0	0.2
							277	11.2	18.3	17.0	1.9
11/6 木	昼	A	42494	TVホイコーロー	80	g	165	5.9	12.4	6.2	1.0
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42348	TV具沢山ひじき煮	20	g	17	0.9	0.6	2.1	0.3

539	12.7	12.3	93.2	2.0
537	16.7	12.7	87.3	2.0
563	15.2	19.3	80.0	1.9

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

		C	42462	TV里芋のおろし煮	50	g	39	1.0	0.0	8.0	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	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
							238	8.6	13.1	20.1	2.1
11/6	木	A	42011	白身魚の味噌煮	1	切	73	11.2	0.6	5.4	0.9
		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
		B	42222	T青菜と玉子のマヨネーズ和え	20	g	35	1.3	2.9	1.7	0.3
		C	42521	TV豚肉と厚揚げの煮物	45	g	62	3.1	3.5	3.2	0.4
		D	42074	TV切干と挽肉のオイスター炒め	10	g	8	0.6	0.4	0.7	0.1
		F	42487	T南瓜のピーナッツ和え	20	g	30	1.1	1.2	4.0	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							212	17.6	8.6	16.0	1.9
11/7	金	A	42481	まぐろカツ	1	個	139	5.5	8.1	10.7	0.6
		A'	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	0.1
		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	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	42599	Tキャベツの酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.2	0.0
		F	42211	TVごぼうのそぼろ煮	20	g	17	1.3	0.1	2.9	0.2
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							224	8.6	9.9	24.4	1.7
11/7	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	42581	TVツナと大豆の炒め煮	20	g	32	2.6	1.5	2.6	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	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

524	12.6	14.1	83.1	2.1
498	21.6	9.6	79.0	1.9
510	12.6	10.9	87.4	1.7

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

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							209	12.3	9.9	19.2	2.3
11/10 月	昼	A	42492	V鶏の天ぷら	1	個	54	5.3	1.0	5.8	0.5
		A'	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	g	4	0.2	0.2	0.5	0.0
		B	42352	Tキャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ	20	g	20	0.5	1.4	1.7	0.1
		C	42560	TVじゃが芋のそぼろあん	40	g	55	1.8	1.2	9.6	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	42588	TVごぼう大豆	20	g	31	2.4	1.3	3.1	0.2
		S	42491	T天ぷらのタレ	5	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
							174	10.5	5.1	23.1	1.5
11/10 月	タ	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	42500	TV白菜と竹輪の煮びたし	20	g	9	0.7	0.1	1.5	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	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	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
							221	13.4	11.0	16.2	1.6
11/11 火	昼	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'	42420	Tコーンと挽肉の炒め物	10	g	11	0.9	0.4	1.2	0.0
		B	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
		C	42130	TV大根と豚肉の甘辛煮	45	g	76	2.7	5.7	2.9	0.4
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.5	0.4	0.9	0.0
		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
							229	10.4	12.6	18.8	1.9
11/11	タ	A	42507	TVナスと鶏肉のしぎ焼き	80	g	127	5.0	8.5	7.3	0.9

495	16.3	10.9	82.2	2.3
460	14.5	6.1	86.1	1.5
507	17.4	12.0	79.2	1.6
515	14.4	13.6	81.8	1.9

[illegible]

火		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		B	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
		C	42438	Tペーコンパスタ	35	g	63	2.0	2.3	8.2	0.5
		D	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
		F	42270	TV白花豆煮	20	g	31	1.4	0.2	6.1	0.0
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							244	8.9	11.7	25.1	1.7
	11/12	昼 水	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
	A'		42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	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		42104	TV鶏大豆	45	g	76	5.2	3.6	4.9	0.6
	D		42321	TV大根の酢漬	10	g	6	0.1	0.0	1.5	0.0
	F		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
	S						0	0.0	0.0	0.0	0.0
							188	8.8	7.6	20.6	2.3
11/12	夕 水	A	42027	ヒレカツ	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	42458	TV鶏ミンチと小松菜の煮物	20	g	13	1.6	0.2	1.6	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	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	0.1
		F	42204	T南瓜サラダ	20	g	29	0.4	1.0	4.7	0.2
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							200	8.1	10.8	17.7	1.6
11/13	昼 木	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	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	42363	T豚肉中華春雨	40	g	60	1.7	3.3	5.5	0.4

530	12.9	12.7	88.1	1.7
474	12.8	8.6	83.6	2.3
486	12.1	11.8	80.7	1.6

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

		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	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
							242	12.2	12.6	18.5	1.8
11/13	木	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	42657	TVオクラとコーンの炒め物	45	g	36	2.5	0.9	5.3	0.5
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		D	42452	TV切干と人参のハリハリ	30	g	13	0.4	0.0	3.0	0.4
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								233	8.7	11.4	23.9
11/14	金	A	42600	にしんの蒲焼	1	切	153	11.0	9.1	8.0	1.1
		A'	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	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	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	42660	TV白菜のとろみ煮	25	g	8	0.3	0.0	2.0	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								209	14.5	10.5	16.4
11/14	金	A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5
		A'	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1
		B	42450	TVひじきと大豆の煮物	20	g	23	1.7	0.9	2.3	0.2
		C	42178	TV里芋と白菜の味噌煮	50	g	34	1.2	0.1	6.9	0.6
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2

528	16.2	13.6	81.5	1.8
519	12.7	12.4	86.9	2.5
495	18.5	11.5	79.4	2.3

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

							266	8.5	13.3	27.9	1.9
11/17	昼 月	A	42658	TV花野菜と鶏肉のバジル炒め	80	g	80	5.4	4.6	4.7	0.8
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		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	42129	TV豚肉豆腐	45	g	52	2.7	2.1	5.0	0.5
		D	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.1
		F	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
								198	9.5	11.3	15.1
11/17	夕 月	A	42393	Vやわらかハンバーグ	1	個	84	5.2	3.3	5.5	0.5
		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
		B	42348	TV具沢山ひじき煮	20	g	17	0.9	0.6	2.1	0.3
		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	42271	TV金時豆煮	10	g	18	0.7	0.1	3.4	0.0
		F	42606	T野菜の三杯酢	20	g	9	0.3	0.0	2.3	0.2
		S	42251	きのこあん	10	g	3	0.0	0.0	0.6	0.1
								182	8.8	5.6	21.8
11/18	昼 火	A	42029	ハムカツ	1	個	165	2.9	11.2	13.2	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	42149	T煮生酢	20	g	16	0.4	0.3	2.9	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	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	42211	TVごぼうのそぼろ煮	20	g	17	1.3	0.1	2.9	0.2
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
								269	8.7	14.4	27.1
11/18	夕 火	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

552	12.5	14.3	90.9	1.9
484	13.5	12.3	78.1	1.9
468	12.8	6.6	84.8	1.7
555	12.7	15.4	90.1	1.5

	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				

		B	42085	TVれんこんの土佐煮	20	g	16	0.4	0.2	3.1	0.1
		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	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	42449	T切干と法蓮草のおひたし	20	g	7	0.4	0.0	1.5	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							232	10.9	13.1	17.6	1.7
		11/19	昼	A	42639	TV鶏肉のホワイトソース煮	1	人分	116	8.2	7.0
A'	42400			TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	0.1
B	42457			T春雨とハムの甘酢炒め	20	g	23	0.6	0.7	4.0	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	42656			T白菜の土佐酢和え	10	g	4	0.1	0.0	0.7	0.0
F	42671			T肉入りうの花(11-2)	20	g	18	1.2	0.6	2.1	0.2
S							0	0.0	0.0	0.0	0.0
					205	11.4	9.2	18.8	2.0		
11/19	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	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	42462	TV里芋のおろし煮	50	g	39	1.0	0.0	8.0	0.4
		D	42377	TV竹輪のピリ辛炒め	10	g	13	0.8	0.5	1.1	0.1
		F	42509	TVナスの油炒め	20	g	28	0.3	2.4	1.6	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
					197	8.4	7.8	24.3	2.0		
11/20	昼	A	42004	鯖の味噌煮	1	切	191	9.4	13.8	5.6	0.9
		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1
		B	42378	TVカリフラワーの煮物	20	g	6	0.6	0.0	1.5	0.2
		C	42432	TV厚揚げのそぼろ煮	50	g	51	2.8	2.3	4.0	0.5
		D	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1

518	14.9	14.1	80.6	1.7
491	15.4	10.2	81.8	2.0
483	12.4	8.8	87.3	2.0

		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



		F	42681	TV麩と若芽の酢の物	20	g	8	0.5	0.0	2.3	0.2	
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
							263	14.1	16.1	14.6	2.0	
11/20	木	タ	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	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	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	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.0	0.1	0.5	0.0	
		F	42156	T菜の花としめじの和え物	20	g	10	1.0	0.1	2.3	0.2	
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
							185	10.2	9.1	16.4	1.8	
11/21	金	昼	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'	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1
			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	42603	TVなすの中華風南蛮漬け	45	g	75	0.5	6.4	3.9	0.5
			D	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1
			F	42209	T竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	20	g	25	0.9	1.4	2.0	0.2
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								266	11.0	17.7	15.0	1.9
11/21	金	タ	A	42619	TVロールキャベツの中華風	1	個	73	3.0	3.8	7.0	1.2
			A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	0.0
			B	42410	TVひとくちがんも煮	1	個	36	1.8	2.2	2.0	0.4
			C	42091	Tスパゲティイタリアン	35	g	65	1.9	3.4	7.0	0.5
			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	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
								192	7.8	9.5	19.4	2.5

549	18.1	17.1	77.6	2.0
471	14.2	10.1	79.4	1.8
552	15.0	18.7	78.0	1.9
478	11.8	10.5	82.4	2.5

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

11/24 月	昼	A	42123	T天津飯の具(関西風)(具材80g、餡50g)	1	人分	162	5.4	11.3	8.9	1.6
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42662	TVなすのミートソース煮	45	g	79	1.6	6.5	4.0	0.5
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		D	42635	TV豆と海藻の青じそサラダ	30	g	27	2.0	1.0	2.8	0.5
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							268	9.0	18.8	15.7	2.6
11/24 月	夕	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
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42405	TVじゃが芋とウインナーの炒め物	20	g	28	0.5	1.2	3.8	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	42320	TV法蓮草のおひたし	10	g	7	0.6	0.0	0.8	0.1
		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
							193	10.8	9.2	15.7	1.5
11/25 火	昼	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	42426	Tブロッコリーの煮物	20	g	17	1.3	0.8	1.6	0.2
		C	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	1.5	0.7	3.7	0.4
		D	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.5	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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							304	10.7	20.7	19.0	1.7
11/25 火	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'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
		B	42570	TV切干大根の酢の物	20	g	7	0.2	0.0	1.9	0.1

554	13.0	19.8	78.7	2.6
479	14.8	10.2	78.7	1.5
590	14.7	21.7	82.0	1.7

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				

		C	42534	Tパスタのクリーム煮	45	g	53	1.2	2.3	6.9	0.5	
		D	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0	
		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					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
							202	7.8	6.3	24.9	2.2	
11/26	水	昼	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'			42064	Tスパンテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	0.1	
B			42270	TV白花豆煮	20	g	31	1.4	0.2	6.1	0.0	
C			42132	TV鶏肉のすき焼煮	45	g	48	3.0	2.3	3.2	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			42423	T菜の花のツナ炒め	20	g	18	1.7	0.7	1.8	0.1	
S							0	0.0	0.0	0.0	0.0	
							191	9.1	6.9	23.1	1.9	
11/26	水	夕	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			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			42530	TV高野豆腐の卵とじ	45	g	65	3.9	4.4	2.3	0.6	
D			42546	TV一夜漬(白菜小松菜)	10	g	1	0.1	0.0	0.4	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	
							231	13.4	13.5	12.9	1.8	
11/27	木	昼	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			42214	TV昆布と大豆の煮物	20	g	34	2.5	1.3	3.4	0.1	
C			42560	TVじゃが芋のそぼろあん	40	g	55	1.8	1.2	9.6	0.5	
D			42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1	
F			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	

488	11.8	7.3	87.9	2.2
477	13.1	7.9	86.1	1.9
517	17.4	14.5	75.9	1.8

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

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							294	11.6	18.3	20.3	2.0
11/27	木	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
			A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0
			B	42593	T人参と竹輪のごま和え	20 g	19	1.2	0.6	2.8	0.3
			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	42419	T法蓮草ソテー	10 g	5	0.5	0.1	0.8	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
							215	9.7	10.8	20.2	2.1
11/28	金	昼	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	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	42179	TV五目豆腐煮	45 g	35	1.9	1.0	4.3	0.7
			D	42640	Tオクラのおひたし	10 g	4	0.2	0.0	1.0	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	42258	Tカツソース	3 g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							291	8.8	16.5	26.9	2.7
11/28	金	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	42221	T菜の花ときのこの和え物	20 g	14	1.1	0.1	2.4	0.2
			C	42384	TV茄子の挽肉あん	40 g	54	1.7	3.9	3.3	0.3
			D	42201	Tうま塩キャベツ	10 g	3	0.2	0.0	0.7	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
							238	11.9	12.6	19.5	1.8

580	15.6	19.3	83.3	2.0
501	13.7	11.8	83.2	2.1
577	12.8	17.5	89.9	2.7
524	15.9	13.6	82.5	1.8

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